كتابان .. في كتاب

اللحوم وبدائلها

والوجبات المتكاملة

الشيف : عبد المولى محمد عبد الجواد

دارة الكرز للنشر والتوزيع

دارة الكرز
للنشـــر والتـــوزيع
Email:darat_al_karaz@yahoo.com
١٧ ش منشية البكري- مصر الجديدة
ت: ٠٢/٤٥٥١٣٠٤

الكتاب: اللحوم وبدائلها والوجبات المتكاملة.
المؤلف: عبد المولى محمد عبد الجواد.
الناشر: دارة الكرز للنشر والتوزيع.

الطبعة الأولى ٢٠٠٥
رقم الإيداع: ٢٠٠٥/٢٣٨٥٩
الترقيم الدولي : 977-6156-21-5
طبع في القاهرة

اللحوم وبدائلها والوجبات المتكاملة

الكتاب الاول

اللحــوم وبدائلهــا



لماذا تؤكل اللحوم؟

لأن فيها البروتين الحيواني الضروري لنمو العضلات والأنسجة، وخاصة عند حديثي السن ولتعويض وصناعة الخلايا الحية التي يفقدها الإنسان بشكل يومي وخاصة عند الأشخاص أصحاب الأعمال الشاقة. وللحماية من العديد من الأمراض وعلى رأسها الأنيميا وفقر الدم وكثير من أمراض الشيخوخة، إلا أن الإفراط في تناولها يسبب الكثير أيضاً من الأمراض المزمنة وعلى رأسها تصلب الشرايين والقلب والسكر والنقرس.

وتنقسم اللحوم إلى قسمين رئيسين:

١- اللحوم الحمراء:

وهي التي تحتوى على أعلى كمية من البروتين وهي التي يجب الحذر عند تناولها جداً. وتشمل لحوم الضأن وهي الأخطر على الإطلاق ولحوم البقر الأكبر من سنة وتسمى «الكاسر أو الكندوز» وينضم إليها تجاوزاً من الطيور لحم البط كبير السن لما يحتويه على الدهون والكبدة والكلاوي وتتميز بأعلى نسبة من الكولسترول الذي يسبب - عند الإسراف- تصلب الشرايين وبالتالي أمراض القلب المختلفة.

٢- اللحوم البيضاء:

وهي التي تحتوى على البروتين الحيواني أيضاً ولكن غير المشبع بالدهون وبنسبة أقل من اللحوم الحمراء. وهي أنواع سهلة المضغ والهضم والامتصاص وتوجد في اللحوم البتلو الأقل من سنة وكذلك لحوم الدواجن ما عدا البط العتيق. وفي حالة استخدام الدواجن لابد من استبعاد الجلود وأفضل استخدام للحوم هي المشوي أو المسلوقة.

ملحوظة هامة جداً:

«جميع أسماء البهارات والأعشاب التي سترد في هذا الكتاب متوفرة وبكثرة في السوبر ماركت وعند العطارين». لمجرد السؤال عنها بنفس الاسم.

كتب صدرت للمؤلف

١- طعام الملوك والأمراء.

٢- وجبات ووصايا للتخسيس.

٣- وجبات للباحثين عن السمنة والأبطال.

٤- المختار من الأكلات الخليجية.

٥- وجبات تقوي المناعة.

٦- المفيد لكبار السن والصغار.

والمؤلف قضى ما يقرب من ٢٧ عاماً في مطابخ حول العالم يعلم ويتعلم.

شرائح فيليه البقر المحشوة



المكونـات: عرق فيليه كبير الحجـم – ٤/١ كيلـو جـرام لحـم ملبس بالدهن – ١٠ حبات مشروم كبير – حزمة بقدونس – صوص الجريكي أو الفلفـل الأسـود – زبـدة – زيـت ذرة – عصير ليمون – بصله كبيرة – ٤ فصوص ثوم – بهارات.

الطريقة:

- تحضير عرق الفيلية «إزالة الدهون والجلد الذي في ظهر الفيلية» عمل شقين طويلين في ظهر الفيلية.
- رش الفيلية بالملح والفلفل الأسود وما تحب مـن بهـارات «كمـون – كزبره – قرفه ... الخ».
- ويوضع في الثلاجة لحين تحضير الحشو.

تحضـير الحشـو:

- في ماكينة الفرم أو في الكبة نضع اللحم الملبس بالـدهن قطعـاً صـغيرة مع البقدونس والبصل والفلفل والملح والثوم.
- يمكن إضافة جزرة متوسطة.
- تفرم كل هذه المقادير مع بعضها.
- وفي مقلاة مع الزبدة يتم تعصيج الخليط حتى نصف استواء تقريباً.

التسـوية:

- نحضر الفيلية ونقوم بحشوه بالخليط في الشقين الطوليين.
- ونقوم بلف الفيلية بالدوبارة الخاصة باللحم ثـم نقـوم بتـشويحه عـلى سطح ساخن أو جريل حتى يكون تقريباً نـصف اسـتواء ويجـف منـه الماء تقريباً.

- ثم نقوم بلفه بعناية في ورق الألمونيوم ووضعه في صينية بها ماء يغطي نصف الفيلية تقريباً وتوضع في فرن حار لمدة ٣٥ دقيقة.
- ثم نخرج الفيلية من الفرن وننشله من الماء ونضعه في وضع رأسي لمدة ١٠ دقائق قبل نزع الورق الألمونيوم من عليه.
- ثم ننزع الورق ونقطعه في حلقات بسمك ١.٥سم.
- ترص الحلقات بشكل أنيق وتزين من المنتصف بعيدان الجرير وقرون الفاصوليا الخضراء السوتية وشرائح الليمون الرقيق.
- ودائماً يقدم مع هذا الفيلية:

المشـــروم المحشـــو:

- نحضر حبات المشروم ونقلبها حيث يصبح عرق المشروم لأعلى والانبعاج لأسفل ونحدث تجويفاً بعد نزع العنق.
- نضعها في مقلاة مع قليل من الزبدة.
- نقوم بتحضير ما تبقى من حشو الفيلية ونضيف عليه فلفل رومي مبشور وجزر مبشور ونضبط الملح والطعم.
- نقوم بحشو المشروم ورفعه على النار مع تغطية المقلاة مدة ٥ : ١٠ دقائق.
- يقدم بجانب الفيلية المحشو. وبألف هنا وشفا.



تورنيدو لحم البقر مع المشروم



يمكن استخدام نفس قطعات اللحم السابقة مع الصوص الأحمر وسيتم شرحه فيما بعد مع الخبز التوست والطريقة هي:

الطريقـة:

- تقطع شرائح خبز بنفس سمك قطع اللحم.
- وتحمص جيداً في الفرن أو تقلي في الزيت وتجفف جيداً.
- ثم توضع في طبق التقديم شريحة من التوست وعليها ما يغطيها من الصوص الأحمر ثم توضع عليها شريحة الفيلية وتغطى أيضاً بالصوص الأحمر.
- وعند الطعام نقطع اللحم مع الخبز والصوص.
- ويمكن استبدال الصوص الأحمر بصوص الفلفل الأسود أو الجريكي.
- وعادة يقدم مع التورنيدو أي صنف من المكرونة. وبألف هنا وشفا.

الصـوص الأحمر

المكونـات: بصلة كبيرة مفرومة ناعم – ٣ فصوص ثوم – حزمة بقدونس – ٦٠٠ جرام طماطم معصورة – ملعقة صلصة الطماطم المعجونة – بهارات.

الطريقـة:

- نفرم البصل والثوم والبقدونس في ماكينة الفرم أو الكبة وتحمر في الزيت أو الزبدة حتى تصفر.
- ثم يضاف إليها عصير الطماطم والمعجون وإضافة البهارات التي تحب «ملح – فلفل أسود – كمون – كزبرة».
- تبقى على النار حتى تزول الرغاوي من على سطح الصلصة وإن كانت سميكة فيمكن إضافة قليل من الماء.

◀ من المستحسن إضافة معلقة سكر صغيرة لكسر حدة الطماطم ولمنع الإحساس بالحموضة.

صوص الفلفل الأسود: إذا كان هناك ديميجلاس أو جريكي فهما الأفضل لصناعة صوص الفلفل الأسود وسنشرحها لاحقاً.

المكونات: بصلة متوسطة مفرومة ناعم جداً – ٢ فص ثوم مفروم ناعم – قليل من الزبدة – ٥٠ جرام فلفل أسود حب – ٢ كوب ديميجلاس – أو البديل «٢ ملعقة دقيق + ٢ كوب ماء + مكعبات اللحم أو الفراخ حسب الاستخدام».

الطريقة:

◀ يرفع في إناء التسوية البصل والثوم وفي نفس الوقت ترفع طاسة بها الفلفل الأسود لتحميصه لمدة دقيقتين ثم نتركه حتى يبرد قليلاً.

◀ نقوم بهرسه باليد أو في مطحنة الخلاط بحيث يتم تكسير الحبوب ولاحظ ألا تصل لأن تكون بودرة «مجرد تكسير فقط».

◀ ثم يضاف إلى البصل ويقلب حتى تظهر رائحته.

◀ ثم نضيف الديميحلاس ونراقب الطعم والملح.

◀ وبعد أن يغلي لمدة ٣ دقائق نقوم بتصفية الصوص إما بمصفاة سلك دقيقة أو بشاش في حالة استعمال الديميجلاس «لا حاجة لربط الصوص».

◀ إذا كان المستعمل هو البديل أي الماء والمكعبات فيلزم إضافة البهارات والكمون والكزبرة والفلفل الأبيض والمكعبات وبالطبع الفلفل الأسود المهروس والماء.

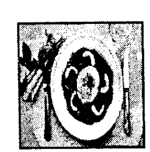
◀ نستمر في التسوية لمدة ١٠ دقائق – وبعد أن نضبط الطعم والملح نقوم بربط الصوص بإذابة الدقيق في قليل من الماء البارد وإضافته إلى الصوص مع التحريك المستمر حتى نحصل على قوام غليظ. وبألف هنا وشفا.

الديميجلاس



عبارة عن مجموعة من عظام لحم البقر وخاصة المواسير مكسرة - «ديميجلاس لحم» أو عظام فراخ وجلودها «ديميجلاس فراخ».

- توضع المواسير ومعها بصل نظيف ولكن يستحسن بقشره، وثوم نظيف بقشره، وعيدان الكرفس الفرنساوي، وجزر مقطع، وعيدان القرفة الخشب.
- تبقي في الفرن على درجة عالية ومزودة بقليل الماء ومغطاة على الأقل لمدة ٦ ساعات.
- ثم ننزع العطاء ونتركها حتى يصبح لونها بني غامق مع تقليبها من وقت لآخر وتزويدها بقليل من الماء حتى لا يظهر فيها طعم الحريق.
- ثم نخرجه كما هو ونقلبه إلى وعاء كبير بقدر الإمكان «بلاميطة» ونزوده بالماء المناسب.
- ثم يترك على النار حتى الغليان ولمدة ساعتين على الأقل ويتم تصفية الديميجلاس بالشاش ثم نرفعه على النار مع إضافة الملح والفلفل الأسود والبهارات الكاملة ويمكن لزيادة الطعم إضافة بعض المكعبات وهكذا يتم عمل ديميجلاس الفراخ مع مراعاة أن عظام الدجاج يكفيها ساعتان فقط.
- يحتفظ به في الثلاجة للانتفاع به في العديد والعديد من الأكلات.



ريش بقر محمرة مع صوص الفلفل الأحمر

ملحوظة هامة: دائماً تسوية اللحم مع العظم تضيف للحم نكهة لذيذة وتحفظ اللحم رطبا ولا يجف وكما يقولون خير اللحم ما أختلط بعظم.

المكونات: هي لحم الريش «بيت الكلاوي» وتقطع بمعدل كل ٢ ريشة قطعة واحدة مع ملاحظة أنه عندما تحاول تقطيعها ستقطع ٣ ريش لأن كل ٢ ريشه بينهما ريشة بدون عظام. وهكذا ٢ كيلو جرام ريش – زبدة – ملح – فلفل أسود – ٤ فصوص ثوم.



الطريقة:

- نتظف اللحم من الطبقة السطحية التي توجد على اللحم ويخفف الدهن قليلاً ونبقى طبقة دهن رقيقة على اللحم.
- تتبل بالملح والفلفل.
- ونقوم بإحداث ثقوب في كل طبقة ٣ ثقوب نضع في كل ثقب ٤/١ فص ثوم مع قليل من الملح والفلفل.
- وتدهن كل قطعة لحم بالزبدة على البارد.
- وما تبقى يترك في صينية التسوية.
- وتدخل فرناً ساخناً على رقم ٨ الذي يعادل درجة حرارة ٢٣٠° مئوية حتى يتغير لون السطح لمدة ١٥ دقيقة.
- ثم تقلب ولمدة ١٥ دقيقة أخرى.
- ونخرجها من الفرن وتبقى حتى يتم تحضير صوص الفلفل الأحمر.

تحضير صوص الفلفل الأحمر:

المكونات: بصلة كبيرة – ٤ فصوص ثوم – ١/٢ كيلو طماطم – حزمة بقدونس – ١/٢ حزمة كزبرة على شبت – ٤ قرون فلفل رومي أحمر – ٤ ورقات لورا – ١/٢ فنجان خل أحمر – ٢ ملعقة دقيق – ملح وبهارات – زيت ذرة.

الطريقة:

- تقطع البصلة ناعماً وتحمر في الزيت.
- الطماطم ينزع منها القلب الأخضر وتوضع في ماء مغلي ١٠ ثوان لسهولة تقشيرها.
- تقشر الطماطم ونتخلص من البذور بالضغط عليها.
- وتقطع برنواز ناعم «مكعبات صغيرة» وتلقى على البصل.
- يقطع الثوم وندقه ناعما جداً ونضيفه مع البقدونس والكزبرة والشبت الناعم إلى الطماطم والبصل.
- نضيف قليلاً من الماء وتبقى الطماطم على نار هادئة حتى يتم تحضير الفلفل الأحمر.
- الفلفل يغسل جيداً وينزع العنق والبذر – وتشق الواحدة نصفين – وندخلها في صينية إلى فرن حار بحيث يكون التجويف لأسفل.
- بعد عشر دقائق نخرج الفلفل من الفرن ونقشره «قشرة بيضاء رقيقة».
- ثم نقطع الفلفل إلى شرائح طولية.
- نضيف شرائح الفلفل الأحمر إلى الصلصة.
- لمدة ١٠ دقائق أخرى نضبط الملح والطعم بالبهارات التي نرغب فيها.
- نضيف الصوص المتخلف عند تسوية اللحم إلى الصوص الأحمر.

- نضيف الخل الأحمر.
- نقوم بتقطيع الريش وإعدادها للتقديم ويمكن إخلاءها من العظم ولكن أفضل تقديمها بالعظم. ويرش عليها الصوص الأحمر.
- يقدم معها سوتيه مكون من قطع البطاطس المسلوقة مع الجزر والفاصوليا الخضراء. وبألف هنا وشفا.

هُبر لحم البقر مع الزيتون «بروفنسال»



المكونات: ٢/ ١ كيلو جرام لحم أحمر - ٢/ ١ كيلو جرام لحم ملبس أبيض وأحمر - ٤ جزرات - ٤ بصلات - ١ كيلو طماطم - ٣٠٠ جرام مشروم - ٢٠٠ جرام زيت زيتون - ٢/ ١ لتر شوربة لحم مركزة أو البديل مع مكعبات اللحم - ٩٠ جرام زبدة - ٩٠ جرام دقيق عادي - برتقالتان - ٤ فصوص ثوم - ٤ أوراق لورا - زيت زيتون أو زيت ذرة - ٢/ ١ فنجان خل أحمر.

الطريقة:

أولا. تجهيز اللحم:

يتم تجهيز اللحم الأحمر بمحاولة تقطيع اللحم قدر الإمكان بأحجام ٤ في ٤ سم٣ «هُبَر».

نقوم بتحضير خلطة للنقع وهي عبارة عن:

- قشور البرتقال والثوم والخل الأحمر وأوراق اللورا والروزماري والبقدونس وحبوب الفلفل الأسود في سلطانية من الزجاج أو الاستانلس.

- ونضيف هذا اللحم إلى الخليط ونضيف عليهم زيت الزيتون مع التقليب جيداً من وقت لآخر.
- يفضل أن تبقى هذه الخلطة لأطول فترة ممكنة لسببين: أولهما إعطاء نكهة وطعم. والمساعدة على سرعة التسوية.

التسوية:

- يقطع البصل تقطيعة «جوليان» وتقسم البصلة نصفين ثم نبدأ بتقطيع كل نصف على حدة ابتداء من ناحية الرأس وتسمى هذه الطريقة جوانح أو بلغة المطابخ الراقية جوليان.
- الطماطم «كونكاسيه» يعنى الخلاص من القلب الأخضر أولاً.
- ثم وضع الطماطم في ماء يغلي لمدة ١٠ ثوان حتى يتشقق الجلد الرقيق ويسهل تقشيره.
- ثم يتم التخلص من البذر بعصر الطماطم برفق وبعدها تقطع مكعبات صغيرة وفي هذه الحالة تسمى طماطم كونكاسيه.
- اللحم الملبس بالدهن يسلق في ماء بارد حتى الغليان ثم يصفى ويشطف بماء بارد. ويوضع أسفل كسرولة التسوية.
- تخرج الهبر من الثلاجة وتصفى جيداً مع الاحتفاظ بالسائل والمكونات كلها في قطعة شاش منفصلة.
- بعد تصفية الهبر وتجفيفها جيداً نضعها في صينية فرن حار حتى يتغير لونها وتفقد ماءها تقريباً في حوالي ٢٠ دقيقة.
- ثم نخرجها وتبقى على طبق اللحم الملبس ويوضع في كسارول التسوية ويوضع معه البصل والثوم والطماطم الكونكاسيه ويوضع معها مكعبات مرق اللحم ويقطع الجزر حلقات سميكة وكذلك المشروم والزيتون الأسود.

- ثم نصب السائل الذي كانت تنقع فيه الهبر كما يوضع معها «البوكيه جارنيه» يعنى كل المواد التي كانت مستخدمة في نقع اللحم ثم نجمعه في شاشه مربوطة وترفع على النار الهادئة وهكذا ترفع اللحم الملبس على النار حتى يذبل البصل ويبدأ اللحم في النضج.
- نضيف إليها الهبر وتقلب جيدا حتى تتم التسوية.
- ثم نضيف الخلطة بالزيتون إلى الهبر ونرى إذا كانت هناك حاجة إلى الماء فنزيدها قليلاً.. قليلاً.
- نعجن الزبدة بالدقيق بالشوكة.
- ثم نقطعها قطعاً صغيرة ونحاول إذابتها في اللحم حتى نحصل على الصوص الكثيف المرافق للهبر.
- يمكن ضبط الطعم الملح والطعم حسب المزاج وبألف هنا وشفا.

لحم خروف برونغسال مع الزيتون الأخضر

- نفس الطريقة مع استبدال اللحم الهبر بلحم الغنم مع ملاحظة أن نسلق لحم الخروف لمدة ١٠ دقائق.
- ونرمى ماء السلق ونشطف اللحم بماء بارد قبل دخولها الفرن.
- ثم تتم التسوية كما هو في الهبر.
- ونستبدل الزيتون الأخضر بدلاً من الزيتون الأسود.
- يقدم في الحالتين وتظهر فيه قطع الجزر والمشروم.
- كما أنه يمكن استخدام البوكيه جارنية في تزيين الطبق.
- يمكن رش بعض البقدونس المفروم على وجه الطبق.

طبق اللحم بصوص الفلفل الحار

المكونات: ٢ كيلو جرام لحم أحمر يفضل وجه الفخذة – ٣ بصلات متوسطة – ٣ فصوص ثوم كبيرة – ٧٥٠ جرام طماطم – ٤ قرون فلفل أحمر حار مجففة – ملعقة بهارات «زعتر وجنزبيل بودرة» في السوبر ماركت – ٢/١ فنجان زيت ذرة ويمكن الزيادة حسب الحاجة – ملعقة كبيرة بابريكا – ٢/١ لتر ماء ويمكن الزيادة حسب الحاجة – ٢ ملعقة كبيرة شطة بودرة – ملعقة صغيرة كمون – ٢ ملعقة صلصة تباسكو أو حسب الذوق – ملح وفلفل – ملعقة دقيق ذرة ناعم – كزبرة خضراء.



الطريقة:

- يتم تقطيع البصل ناعماً على شكل مكعبات.
- يفرم الثوم ناعما وأيضاً الفلفل الحار يقطع ناعماً.
- وإذا كنت تريد حرارة شديدة فعليك استعمال بذور الفلفل لأنها الأشد حرارة.
- ينظف اللحم من الدهون والجلود والعروق ويقطع مكعبات في حجم ٢سم^{٣}.

التسوية:

- تسخن طاسة جيداً وتحمر اللحمة بسرعة على دفعات باستخدام قليل من الزيت وعلى دفعات حتى لا يفقد اللحم أي شئ من قيمته.
- يعاد اللحم إلى الطاسة مرة أخرى ويوضع معه البصل والثوم والطماطم بعد تحويلها إلى كونكاسيه.

- يبدأ الطبخ لمدة ١٠ دقائق.
- نقوم بتجميع البقدونس والفلفل الحار والبابريكا والكمون وصلصة الثياسكو والملح والفلفل والماء ويرفع على النار حتى الغليان.
- تضاف كل هذه المقادير إلى اللحم وتستمر التسوية حتى النهاية.
- تضاف الفاصوليا الحمراء أو البيضاء إلى اللحم أو تسلق وتقدم بجانبه ويقدم معها أرز أبيض. وبألف هنا وشفا.

ملحوظة: إذا كانت كمية اللحم غير متاحة فيمكن نصفها أو ربعها مع ملاحظة استخدام نصف أو ربع المقادير الأخرى.

إذا كانت هناك حاجة لربط صوص الفلفل الحار يمكن إذابة ملعقة النشا «دقيق الذرة» في الماء وإضافتها إلى الصوص مما يجعله ثقيلاً إلى حد ما.

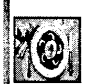
بطريقة أخرى:

- يحمر اللحم ويضاف إلى البصل والثوم والبقدونس المفروم والمحمر في الزيت حتى يجف ماء اللحم تقريباً.
- تضاف البهارات التي تحبها ثم يضاف الماء المذاب فيه الفلفل والتياسكو والمجموعة كلها إلى اللحم.
- تتم التسوية ثم نقوم بربطها بالنشا وإضافة ما نشاء من فاصوليا أو بسلة أو بطاطس. وبألف هنا وشفا.



روستو بورجندي «الفرنسي»

المكونات: ٢ كيلو جرام لحم بقر فخذة – ٢ بصلة متوسطة – ٦ حبات قرنفل – ٢ جزرة – حزمة مكونة من بقدونس وكزبرة وزعتر إن وجد – ٤ ورقات لورا – ١/٤ لتر شوربة لحم أو البديل ٢ مكعب لحم – ١/٤ لتر ماء – ملح وفلفل – بهارات حسب المزاج – ٢٠ بصلة أورما «صغير الحجم» – مشروم أو بسله – ١٠٠ جرام لحم ملبس بالدهن – قليل من الخل الأحمر.



التحضير:

- إعداد الفرن على حرارة ١٧٠ مئوية.
- نحضر إحدى البصلتين مقشرة وننظفها ونغرس حبات القرنفل فيها موزعة على جسم البصلة من الخارج.
- نحضر اللحم قطعة واحدة ونتبلها بالملح والفلفل وقليل من البهارات ممكن كمون أو كزبرة بودرة.
- تقوم بلف قطعة اللحم على شكل طولي بالدوبارة الخاصة بالروستو للحفاظ على شكلها طوليا وسهولة تقطيعها فيما بعد.
- نقوم بإحضار صينية التسوية ونسخن بها ملعقتين من زيت تسخين شديد ثم نحمر اللحم بها من جميع الجوانب.
- بعد التحمير نرفع الصينية من على النار ونرفع منها اللحم.
- نحتفظ بنصف فنجان من الدهون المتخلفة من القلي ونهمل الباقي.
- نعيد وضع اللحم في الصينية ثانية ومعه البصلة وفيها القرنفل والجزر وحزمة الأعشاب والملح والخل الأحمر.

تحضير جارنش البورجندي:

- تقشير البصل الأورما.
- تسوي سيقان المشروم بمستوى الأقراص.
- ويقطع المشروم إلى شرائح.
- يقطع اللحم الملبس مكعبات صغيرة.
- وفي طاسة بها زيت جار نقوم بقلي اللحم ثم رفعه إلى بولة زجاجية.
- وفي نفس الطاسة يحمر البصل جيداً لمدة ٥ دقائق ثم يضاف إلى اللحم.
- وفي نفس الطاسة أيضاً يتم قلي المشروم حتى يصير طرياً ويضاف أيضاً إلى اللحم والبصل.
- بعد تسوية اللحم حوالي ساعتين نخرجه من الفرن ونخرج قطعة اللحم من الصينية مع تكثيف الصوص الناتج عند التسوية بإضافة النشا المذاب في ماء بارد.
- نعيد اللحم إلى الصينية ونضع عليه وحوله مجموعة الجارنش وتغطي.
- تسوي لمدة ٣٠ دقيقة أخرى.
- بعد التأكد من التسوية نقوم بتقطيع اللحم شرائح سميكة نوعا ما.
- نقوم برش الصوص مع الجارنش أعلى اللحم المقطع. وبألف هنا وشفا.

بطريقة أخرى:

- يقطع البصل شرائح رقيقة والجزر شرائح سميكة.
- يحمر اللحم على جريل أو في صينية ساخنة جداً
- يرفع من الصينية الساخنة وتمسح بالمستردة أو ترش بالصويا صوص.

- توضع مع البصل والجزر ويمكن إضافة الفلفل الرومي وبعض فصوص الثوم.
- لا تنسى رش اللحم بالملح والفلفل والبهارات ثم نضيف الماء اللازم ونغطي بالسيلفر «ورق الألمونيوم».

المدة اللازمة للتسوية من ١٫٣٠ إلى ٢ ساعة بعد التسوية - يضرب المتبقي من التسوية في الخلاط ويضبط الطعم - ويصبح الصوص. بألف هنا وشفا.

الطاجن الفرنسي الساخن



المكونات: ٢ كيلو لحم بقر قطعة واحدة - ٢ بصلة - ٥ حبات قرنفل - ٤ لتر ماء - حزمة نباتات عطرية «بقدونس - كزبرة - زعتر - لورا» ملح وفلفل أسود حب - ٢/١ كيلو جزر - رأس كرفس فرنساوي - ٤/٣ كيلو كرات أبو شوشه - كيلو جرام عظام مواسير - ١ رغيف خبر فرنسي.

التحضير:

- يقسم اللحم إلى قطعتين متساويتين مستطيلتين ونلفهما بالخيط.
- يوضع الماء على النار وبه البصلتان ومغروس فيهما حبات القرنفل.
- ربط حزمة النباتات العطرية بالخيط وإلقائها في الماء أيضاً.
- وضع الملح المناسب وكذا حبات الفلفل الأسود.
- بعد أن تغلي الماء وبه كل تلك المحتويات نسقط قطعتي اللحم في الماء ولمدة ساعتين تقريباً - لابد من إزالة الريم أولاً بأول.

تحضير الجارنش «التزيين»:

- ينظف الجزر ويقطع طولياً بسمك ١ سم في ٧سم.
- بنفس الأحجام تقطع الكرفس والكرات «ويوضع كل صنف في شاش منفصل ويتم سلقه».
- قطع العظام «المواسير» تجمع في قماش لا يسمح بخروج النخاع الذي بها وتسلق أيضاً – الخبز يقطع شرائح ويحمص في الفرن – ويفرش في أطباق تصب الشوربة عليها.

التقديم:

- تفتح الصرر التي بها الجزر والكرات والكرفس.
- ترص الكرات والكرفس على دوائر سرفيس التقديم ثم شرائح الجزر واللحم في المنتصف.
- وفي أجمل صورة يقدم طبق الطاجن الفرنسي الساخن مع شوربة وبجوار اللحم يرص العظم «المواسير» وبألف هنا وشفا.

بطريقة أخرى:

- تقطع اللحم هبر بحجم ٥ سم^{٢} وتشطف جيداً.
- وفي وعاء التسوية نضع قليلاً من السمن أو الزيت ومعها قطع البصل بحجم كبير وحبات الحبهان وفصوص الثوم وتحمر حتى تظهر الرائحة الطيبة.
- ثم نلقى اللحم ونستمر في التشويح حتى يجف ماء اللحم تماماً ويبدأ اللحم في الالتصاق بقاع وعاء التسوية.
- ثم نضيف الماء ونستمر في التسوية حتى النهاية.
- وباقي المراحل كما سبق تماماً. وبألف هنا وشفا.

اللحم المحشو



المكونات: ٢ كيلو جرام لحم بتلو قطعة واحدة ويفضل أن تكون من بيت الكلاوي أو بمسمى الإنتركوت أو بمسمى الكوستاليتا – دقيق أبيض ٢٠٠ جرام – جبنة موتزريلا أو شيدر – حزمة بقدونس مفروم – ٤ فصوص ثوم مفروم ناعم – ملح وفلفل – أعواد خلة الأسنان.

التحضير:

- يقسم الـ ٢ كيلو لحم إلى ١٢ قطعة متساوية ومستديرة ما أمكن.
- نشق كل واحدة من ناحية الدائرة شق بسيط يسمح بحشوها.
- نقطع الجبنة إلى قطع مناسبة يسهل حشوها في داخل اللحم.
- يوضع مع اللحم بعض البقدونس المفروم «ملعقة صغيرة».
- يوضع بعض الثوم مقدار ما بين إصبعين فقط مع قليل من الملح والفلفل الأسود.
- يتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود والدقيق وتقفل الفتحة بأعواد الخلة.
- على سطح ساخن «جريل أو طاسة» حارة جداً يتم لسع اللحم سريعاً لمجرد تثبيت الدقيق على اللحم.

التسوية:

- ٢ بصلة مقطعة شرائح.
- ٤ فصوص ثوم شرائح ناعمة.
- حزمة بقدونس مفروم.
- زبادي.
- زبدة.

- ١/٢ كيلو جرام عصير طماطم.
- ملح وفلفل وبهارات.

في وعاء التسوية:

- نرفع البصل والثوم والبقدونس المفروم ونبدأ في التسوية حتى يذبل البصل.
- نقوم برص قطع اللحم على شكل طبقات بين كل طبق بعض البصل وقليل من البهارات التي تحب وهكذا حتى ننتهي من الكمية. وتغطى لمدة ١٠ دقائق.
- نرفع الغطاء ونضيف عصير الطماطم ونعيد الغطاء مرة أخرى إلى اللحم ونسوى لمدة ١٥ دقيقة.
- نطفىء النار ويبقى اللحم هكذا حتى وقت الوجبة.
- من المهم جداً تقديم البطاطس البوريه بجانب هذه اللحوم بحيث يستخدم الصوص على البوريه.

طريقة أخرى وهامة «اسكالوب محشي» مولوى

- يقطع اللحم شرائح على هيئة سندوتش بمعنى أن أول شريحة لا يصل القطع إلى النهاية والشريحة الثانية تقطع اللحمة وتفصل من القطعة الكبيرة وهكذا «سمك الشريحة ٤ مم» حتى نهاية الكمية.
- تفرد الشرائح على طاولة بالكامل وترش بقليل من الملح والفلفل.
- يتم توزيع شرائح الجبنة الرقيقة على أحد جانبي قطعة اللحم.
- يتم توزيع البقدونس والثوم بنسب قليلة.

- يتم نقل كل سندوتش وضبط الحروف جيداً على بعضها.
- نضرب ٤ بيضات في بقدونس وثوم وملح وفلفل ضرباً جيداً.
- نضيف ٤/٣ كوب حليب ونستمر في الضرب حتى الامتزاج.
- تغطي قطع الاسكالوب المحشي بالدقيق جيداً من الجانبين.
- نلقي اللحم في البيض بحيث تغمس جيداً.
- يتم إخراجها من البيض بعناية ووضعها في البقسماط المخلوط بالدقيق ويضغط عليها جيداً حتى تتشبع بالقسماط ثم تنفض قليلاً.
- يتم القلي في الزيت على حرارة متوسطة ومعها الإسباجتي. وبألف هنا وشفا.

فطيرة اللحم والمشروم أو المنفوشة

المكونات: لعمل الفطيرة المنفوشة

٤/١ كيلو جرام دقيق عادي – قليل للرش – ١٧٥ جرام زبدة غير مملحة – فنجان صغير ماء ويمكن الاحتياج لزيادة – بيضة واحدة للدهان.



الطريقــة:

- نقوم بنخل الدقيق مع قليل من الملح ونضعه في سلطانية كبيرة نسبياً.
- نضيف ٣/١ ثلث كمية الزبدة بعد تقطيعها إلى الدقيق.
- نقوم بعمل حفرة في وسط الدقيق ونصب الماء بحذر في الحفرة ونقوم بعمل عجينة قوية إلى حد ما.
- نقوم بترقيق العجينة بواسطة النشابة الخشب على شكل مستطيل طوله ٤٥سم في ١٥سم تقريباً.

- نقوم بتقطيع الزبدة إلى مكعبات صغيرة ونشرها في الثلثين من العجينة ويبقى ٣/ ١ فارغاً.
- نقوم بطوي الثلث الفارغ على الثلث الثاني الذي به الزبدة مع الضغط قليلاً ثم نطوى على الثلث الثالث مع إحكام إغلاق الحواف.
- يتم الفرد برفق حتى لا تبرز الزبدة من الأجناب.
- هكذا تكرر من ٨: ١٠ مرات.
- بعد إتمام الفرد توضع في الثلاجة لحين نجهز الحشو.

حشـــو الفطـــيرة:

المكونات: ١ كيلو لحم شرائح رقيقة ٤ × ٤سم سمك ٢/ ١ سم – ٢ بصلة متوسطة شرائح رقيقة – ٥ فصوص ثوم مفروم – حزمة بقدونس مفروم – زيت نباتي – شرائح جزر بنفس حجم اللحم وكذلك شرائح بطاطس – ٤/ ١ كيلو بسلة.

الطريقـــة:

- في إناء تسوية يرفع البصل والثوم والبقدونس مع الزيت ونبدأ في التسوية حتى يصفر البصل.
- ثم نضع اللحم بعد غسله ونستمر في التسوية لمدة ٥ دقائق.
- ثم نضيف الملح والفلفل والبهارات «كمون – فلفل أحمر بابريكا» ومرق اللحم.
- ثم نضيف الجزر مع قليل من الماء لمدة ٥ دقائق أخرى.
- ونضيف شرائح البطاطس لمدة خمس دقائق أخيرة.
- ثم تضبط الملح والطعم.
- ونقوم بربط الصوص قليلاً.
- وإذا كانت هناك زيادة في الصوص فيجب التخلص منها ونخفف

الصوص بقدر الإمكان.

- البسلة تسلق خارجياً ثم تضاف في الوقت الأخير.

إتمـــام العمـــل:

- نأتي بقدر التسوية ونفرد العجينة ونقسمها نصفين.
- النصف الأول يغرس في وعاء التسوية ويثبت جيداً حتى الحروف العليا.
- النصف الآخر يبقى حتى يتم نقل الحشو إلى القدر بواسطة ملعقة مخرمة «مقصوصة» مع محاولة التخلص من الصوص برفق.
- يغطى الحشو بالنصف الثاني من العجينة تغطية محكمة.
- يمكن توفير بعض العجين لعمل ديكور على سطح العجينة من أعلى.
- نكسر البيضة وندهن بها قاع العجينة قبل وضع الحشو ثم وجه العجينة.
- ندخل العجينة فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى نحصل على اللون البني المحبب.
- يقدم معها الأرز الأبيض. وبألف هنا وشفا.
- يمكن استبدال الجزر والبطاطس والبسلة بالمشروم والفاصوليا الخضراء ويمكن أيضاً الاستغناء عن جميع الخضار والاكتفاء باللحم فقط.



جلاش البقر «طبق هنجاري - مجري»

المكونات: ٢ كيلو جرام لحم من وش الفخذة – ٦ بصلات متوسطة – ٤ فصوص ثوم – ٢/١ فنجان زيت نباتي – ٢/١ ملعقة بذور كراوية – ٢/١ لتر ماء – ٣ حبات طماطم كبيرة – ٣ قرون فلفل رومي – ٢/١ لتر كريم لباني «اختياري» – للزلابية الصغيرة «بيضة واحدة – ٤٥ جرام دقيق فاخر».



التحضير والطهي:

- يتم تقطيع البصل جوليان.
- الثوم يقشر ويفرم ناعماً.
- ترفع طاسة على النار بها قليل من زيت حتى يسخن.
- نقوم بتنظيف اللحم من الدهون ونضعها في الزيت الساخن.
- نضع البصل والثوم ويلقى في الزيت حتى يصفر لونه.
- تقطع اللحم إلى مكعبات ٣ سم٣ وتشطف جيداً وتضاف إلى البصل مع قليل من الماء وتغطي جيداً ونبدأ في تسوية الجلاش.
- نضيف مرق اللحم مع الملح والبهارات التي تحب، ونستمر في التسوية حتى النهاية.
- الفلفل يقطع شرائح طولية والطماطم تحول إلى كونكاسيه.
- نضيف الفلفل والطماطم الكونكاسيه إلى الجلاش قبل نهاية التسوية بـ ٥ دقائق فقط.
- حبات الكراويه تضاف أثناء التسوية.
- الزبدة والدقيق تضرب جيداً ولكن ليس كثيراً. وتصب بملعقة على قطع اللحم وهي تغلي وتبقى حتى تحمر الزلابية.

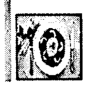
- نصب الجلاش في سرفيس التقديم بحيث يظهر اللحم مع شرائح الفلفل وأقراص الزلابية وقطع الطماطم الكونكاسيه.

وبطريقة أخرى مع استخدام البتلو.

- اللحم البتلو هو لحم العجل الصغير عمره أقل من سنة «يتم تقطيع اللحم كما سبق». وتضاف إلى البصل مباشرة كما سبق.
- تزيد مكعبات الجزر قبل اللحم مباشرة كما تزيد البسلة «اختياري» قبل الانتهاء من التسوية بـ ١٠ دقائق.
- نضيف مكعبات البطاطس أيضاً ولا ننسى البهارات ومرق الدجاج أو اللحم.
- مرق الدجاج أو اللحم بها قدر كبير من الملوحة. برجاء مراعاة ذلك حسب الطلب وبألف هنا وشفا.

الكباب من لحم الخروف المفروم

مقدمة: الكباب من لحم الخروف بالذات هو المفضل في مصر بل وفي حوض المتوسط وحتى اليونان وإن لم يكن من لحم الخروف فعلى الأقل يخلط مع لحم البقر ولا يوجد أي صنف من كفته في مصر تخلو على الأقل من رائحة لحم الخروف باستعمال اللية وتكاد تكون كل هذه البلدان تستخدم طريقة واحدة أو على الأقل متشابهة.



المكونات: ١ كيلو لحم خروف من الكتف بدون عظام – ١ كيلو لحم بتلو «عجل صغير» أو عادي – ٢ بصلة كبيرة – ٦ فصوص ثوم – ملعقة كبير نعناع مفروم و٣ ملاعق بقدونس مفروم – ٢ ملعقة كبيرة كمون بودرة –

ملعقة كزبرة بودرة – ملعقة قرفة بودرة – ملح وفلفل – زيت ذرة للدهن.

يقدم مع الكفتة سلطة اللبن الزبادي:

٢خيارة كبيرة – ٢ فص ثوم – ١ كيلو جرام زبادي – ملح وفلفل أبيض – ملعقة صغيرة نعناع مفروم أو أعشاب.

تحضـــير الكفتــة:

◀ ينظف اللحم ولا تغسل وتخلى من العروق والشغت غير القابل للفرم ويحتفظ ببعض الدهون الملتصقة بها.

◀ يقطع اللحم قطعاً صغيرة لسهولة الفرم.

◀ يقطع البصل قطعاً بحجم قطع اللحم في وسيلة الفرم «ماكينة أو كبة».

◀ يوضع اللحم والبصل والثوم ويفرم جيداً ولكن دون مغالاة في الفرم حتى لا تصبح قوية عند التسوية.

◀ نضيف الكمون والفلفل والكزبرة والقرفة والملح اللازم إلى اللحم.

◀ ونقوم بعجن المزيج حتى يمتزج تماماً.

◀ نقوم بعمل الكفتة على هيئة حبل طويل ثم نقطعه بالتساوي.

◀ تحضير أسياخ الشوى ودهانها بزيت الزيتون.

◀ تشيش قطع الكفتة وتحضر للشوى إما على الفحم وهـذا أفـضل وإمـا على نظام الشوايات الكهربائية.

◀ وهذا يتطلب تنظيف ودهن الرف الذي سيستخدم في الشوي.

◀ وإذا كان الشوى على الفحم فلابد من الانتظـار حتـى يـصبح الفحـم صافياً وبدون دخان مع ملاحظة الهدوء أثناء الشوي لكي يتم ببطء.

يقدم مع الكفتة:

سلطة الزبادي بالخيـار. وهـي عبـارة عـن خلـط مقـادير سـلطة الخيـار والزبادي مع بعضها ووضعها في الثلاجة لحين ميعاد الوجبة أو يقـدم معهـا

سلطة التبولة. يفضل الأرز الأبيض مع هذه الكفتة أو أرز الزعفران. بـألف هنا وشفا.

الكباب المصري والكفتة



عادة ما يقدم الكباب والكفتة دون أن ينفصلا. والكباب يتبل كالآتي وهو عبارة عـن قطـع لحـم مكعبـات ٣ سـم^{٢} يبقـى في التتبيلة أكبر وقت ممكن.

والتتبيلة عبارة عن:

ملعقة صغيرة ملح وفلفل– كمون – كزبرة – قرفة – ٢ فـص ثـوم مفروم ناعماً جداً – حزمة بقدونس مفرومـة نـاعم جـداً – ٢ ملعقـة زيـت زيتون – ١ ملعقة خل أبيض.

هذه المقادير تكفي لـ ٢ كيلو كبـاب بتلـو. يـشيش الكبـاب ومـع قطـع البصل والفلفل الرومي والطماطم وكلها بحجم ٣سم مربع. وبألف هنا وشفا.

شرائح الإنتركوت مع الصلصة المكسيكية

أولا: عمل الصلصة المكسيكية



المكونـات: ٤ بصلات متوسطة – ٦ فصوص ثوم – حزمة كزبرة خضراء – ٤ : ٦ قرون فلفـل أخـضر حـار – ١ كيلـو جـرام عصير طماطم – ٢ حبة فلفل رومي أحمر – ليمـون – صلـصة توبا سكو الحارة – ملح – زيت نباتي – كزبرة ناشـفة حـب – ليمون ناشف إن وجد – ٢ ملعقة خـل أحمـر – ٢/ ١ فنجـان عسل أسود.



تحضير الشرائح:

المكونات: ٢ كيلو جرام قطعة واحدة إنتركوت «بيت الكلاوي» - ليمونة كبيرة - ينظف اللحم مع الاحتفاظ بقطع الدهن الموجودة في اللحمة - تقطع الـ ٢ كيلو لحم إلى قطعتين متساويتين - وتضرب بشاكوس الترقيق للتوسيع مع المحافظة على نفس قيمة السُمك و تبقى حتى الانتهاء من تحضير الصلصة.

تجهيز الصلصة المكسيكية:

- يقطع البصل مكعبات صغيرة.
- يفرم الثوم جيداً - وتفرم الكزبرة.
- ينظف الفلفل ويقطع إلى مكعبات بعد إلقاء البذور بعيداً.
- تحضر الطماطم كونكاسيه.
- تفصل نصف كمية البصل + ربع الثوم + ونصف الفلفل الحار + ثلث الطماطم الكونكاسيه في سلطانية كبيرة.
- هذه الكميات تنقع فيها شرائح الانتركوت مع البهارات والملح والفلفل والباقي من هذه المواد يضاف إليه مكعبات الفلفل الأحمر أو الأصفر وعصير الليمون - نضيف صلصة التوباسكو والملح.
- ترفع هذه المواد على النار حتى تذبل «ولا تحمر» لمدة ٤ دقائق فقط.
- ثم نضيف مفروم الكزبرة ويعصر الليمون المتبقي.
- ويلقى على الصلصة ويلقى فيها الليمون الناشف إن وجد.
- يستمر الطبخ لمدة ١٥ دقيقة مع التحريك من وقت لآخر.
- نضيف الخل الأحمر وتسخن حتى الغليان.
- نضيف العسل الأسود مع التحريك.
- نضبط طعم الصلصة ونتركها تبرد ثم نضربها بالخلاط حتى تمتزج

وتصبح ناعمة.

- نخرج اللحم من الثلاجة ونعمره بالصلصة المكسيكية جيداً من الأجناب.
- ونعيدها في الثلاجة ثانية حتى وقت الوجبة أو على الأقل ساعتين.

عند الشوى إذا كان الشوى على الفحم وهذا الأفضل فنتبع قواعد العمل على الفحم وهي:

- أن يكون الفحم قد تحول إلى جمر بدون دخان.
- أن تكون كمية الفحم تتناسب ونوع اللحم «بحيث لا يلون بدون تسوية».
- إذا كان الفحم شديد الحرارة فعليك بتهدئته برش الملح عليه بكثافة.
- تنظيف الشبكة جيداً ودهانها بالزيت «في حالتي الشوى على الفحم أو الكهربائية».
- تقلب الشرائح على الجنبين لأكثر من مرة لضمان الشواء الجيد.
- بعد التسوية تنقل اللحم إلى طبق التقديم ومعها بطاطس رستو أو الفلفل المشوي.
- يقدم معها مكرونة مع استخدام نفس الصوص المكسيكي وبألف هنا.

اصابع اللحم الروسية



المكونات: ١ عرق لحم فيليه حوالي ٢ كيلو جرام – ١/٢ كيلو مشروم – ٤ بصلات متوسطة – أعواد الروزماري – ٧٥ جرام زبدة – ١/٢ فنجان زيت نباتي – ملح وفلفل – دقيق عادي – شوربة لحم أو ماء – مكعبات اللحم – مسطردة – كريمة لباني.

التحضير:

- بعد إزالة العروق والحصول على لحم أحمر صافي نقوم بتقطيعها أصابع بطول ٥سم وعرض ١سم.
- تحضير المشروم بتسوية الأعناق بنزعها وتسويتها مع الدائرة.
- يقطع البصل على طريقة جوليان «جوانح» وتقطيع ورق الروزماري.

الطريقة:

- تسخن طاسة بها نصف الزبدة والزيت - تسخن جداً جداً جداً.
- نلقى اللحم في الطاسة ونقليه لمدة ٣ دقائق مع إضافة الملح والفلفل وقليل من الدقيق وحتى يحمر اللحم. يتم ذلك على دفعات – يتم إضافة المزيد من الزبدة عند الحاجة ثم نرفع اللحم من الطاسة وندعها على جنب.
- في نفس الطاسة تزيد الزبدة والزيت ونقلي البصل في حرارة متوسطة لمدة ٥ دقائق.
- ثم نرفع البصل من الزبدة بواسطة المقصوصة.
- وفي نفس الطاسة ومباشرة وبعد البصل نقلي المشروم مع قليل من الدقيق ولمدة دقيقة واحدة على نار هادئة.
- نعيد البصل إلى الطاسة مع المشروم ونضيف المسطردة مع شوربة اللحم أو الماء والمكعبات وذلك لعمل صوص جيد بشرط ألاّ يغلي.
- نضيف الكريمة اللباني مع أصابع اللحم وعصارتها الناتجة عن القلي ولمدة ٣ دقائق ونقلب باستمرار.
- يقدم في نفس طبق التقديم المكرونة التاليانللي «العريضة» مع ظهور الصوص مع اللحم... ولابد من مراعاة ضبط الملح والطعم. وبألف هنا وشفا.

وبطريقة أخرى:

- نستبدل المشروم والمستردة والكريمة اللباني بالفلفل الرومي «شرائح».
- نستخدم شرائح البصل والثوم والبقدونس المفروم والملح والبهارات ويمكن أن نستخدم الفلفل الأحمر مع الأخضر.
- نرش اللحم بالدقيق وقليل من المرق أو المكعبات.
- وإتباع نفس الطريقة الأولى.
- يقدم هذا الفيليه وبجانبه الإسباجتي بالثوم والشطة. وبألف هنا وشفا.

اسكالوب مع السالغيا (سالتين بوكاً) ايطالي

المكونات: كيلو جرام لحم «عجل صغير» مقطع طولياً ٤سم × ٨ سم بسمك ٣سم – شرائح لحم اللانشون الرقيقة جداً – أوراق السفيا «المراميه» – نبات له رائحة عطرية جميلة موجود في الأسواق «العطارين» – ١٢٠ جرام زبدة – ٤/١ فنجان خل أبيض – ملح وفلفل.



التحضير:

- نقوم بفرد شرائح الإسكالوب على طاولة نظيفة.
- ترش الشرائح بالملح والفلفل برفق.
- توضع على كل شريحة «شريحة» من اللانشون وبداخلها ورق المرامية.
- تطبق الشرائح نصفين بحيث يصبح شكلها مربع تقريباً.

- ترش جميع الشرائح بالدقيق الخفيف على الجانبين.

الطريقة:

- ترفع طاسة على النار وبها الزيت ونبدأ في تحمير الاسكالوب على نار متوسطة. يتم التحمير لمدة ٣ دقائق تقريباً لكل وجه وهي كافية لتسوية الإسكالوب.
- يرفع اللحم وتحفظ في مكان دافئ.
- نضيف الخل إلى المتخلف من تحمير اللحم مع قليل من الماء وحبة من مكعبات اللحم. وتبقى تغلي لمدة دقيقتين.
- ممكن ربط الصلصة بماء مذاب فيه قليل من الدقيق.
- تضاف الصلصة على اللحم وحولها عند التقديم وتزين بأوراق المرامية واللورا ويقدم معها مكرونة مع نفس صوص الإسكالوب. وبألف هنا وشفا.

بطريقة واسم أخر:

٢٥ البيكاتا مع المشروم أو البسلة

التحضير:

- يختلف التحضير ليكون حجم الشرائح ٥×٥سم.
- وتتبل بالملح والفلفل وتغطي بالدقيق جيداً.
- ثم يتم تشويحها على سطح ساخن أو مقلاة ممسوحة بالزيت لمجرد تثبيت الدقيق على اللحم.
- وتبقى على جنب لحين الانتهاء من إعداد الصوص.

الطريقــة:

- البصل والثوم يفرم ناعماً جداً ويحمر في ٤ ملاعق زبدة.
- يضاف إليهم المشروم ويستمر الطبخ لمدة ٤ : ٥ دقائق مع إضافة الملـح والفلفل الأسود أو الأبيض أفضل.
- نضيف ٤ ملاعق كريمة لباني إلى الخلطة ويستمر الطبخ حتى الغليان.
- يمكن إضافة قليل من الصلصة البيضاء إذا لزم الأمر.
- نعيد اللحم إلى الخلطة وتبقي لمدة ١٠ دقائق أو حتى يستوي اللحم.
- يمكن استبدال المشروم بالبسلة ويمكن جمعهما معاً.
- تقدم البيكانا مع الأرز الأحمر. وبألف هنا وشفا.

ايمانسية اللحم الأبيض



المكــونات: كيلـو جـرام لحـم بتلـو – ٢ بـصلة بيـضاء كبـيرة – ٤ فصوص ثوم – ٤ قرون فلفل رومـي كبـير – ملـح وفلفـل أبـيض – ١٠٠ جـرام زبـدة – ٥٠ جـرام دقيـق – ٤/١ لـتر كريمة لباني – كوب شوربة أو مكعب لحم – ماء.

تحضير الإيمانسية:

- يقطع اللحم قطعاً طولية رقيقة ٢/١سم × ٤سم تقريباً.
- يقطع البصل جوليان «جوانح» وكذلك الثوم والفلفـل يقطـع بـنفس حجم اللحم.

التســوية:

- تسخن بعض الزبدة مع قليل من الزيت الخفيـف جـداً ويقـلى اللحـم بسرعة في دفعات مع التأكد في كـل مـرة أن الطاسـة في حـرارة عاليـة

لحفظ ماء وغذاء اللحم فيها.

- يجمع اللحم خارج الطاسة وفي نفس الطاسة نزيد الزبدة قليلاً مع الزيت.
- ثم نقلي بها البصل حتى يذبل فقط مع الثوم ثم نعيد اللحم إلى البصل.
- ونضيف الملح والفلفل الأبيض وما تبقى من الزبدة.
- نرش اللحم بالدقيق مع التقليب الجيد لنتأكد أن الدقيق وصل لكل اللحم.
- تستمر التسوية لمدة ٨ دقائق ثم نضيف الفلفل الرومي ويستمر الطبخ لمدة دقيقتين - إذا كان الإيهانسيه يحتاج إلى الشوربة نزيده منها أو الماء الدافئ مع مكعبات اللحم.
- تقدم والصوص من حولها «صوص سميك».
- وتقدم وبجانبها نوع من الاسباجتي. وبألف هنا وشفا.

فخذة البتلو روستو

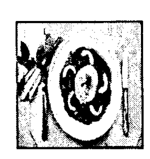
المكونات: كتلة فخذة بتلو «المنطقة المكورة بدون الوصلة الوسطى للفخذ» - ٥ فصوص ثوم أنصاف - ٢ حزمة بقدونس - مسطردة - ملح وفلفل أسود - ٢ بصلة كبيرة - ٢ جزرة متوسطة - ٢ فلفل رومي متوسط - زيت نباتي - ٥٠ جرام دقيق.



تحضير الفخذة:

- تنظيف الفخذة من الرغوة التي توجد تحت جلد البتلو دائماً.
- تحدث عدة ثقوب في جسم الفخذة وفي أماكن مختلفة في كل الجوانب.

- ونضع في كل ثقب نصف فص ثوم مع بعض الملح والفلفل الأسود والبقدونس.
- ترش باقي كل الفخذة بالملح والفلفل وتغلف بالدقيق جيداً.
- وعلى سطح ساخن يفضل جريل حار يتم تشويح الفخذة على جميع الأجناب حتى نحصل على لون الرستو اللذيذ «بني فاتح» ويثبت الدقيق.
- نقطع البصل والجزر وما تبقى من الثوم والفلفل الرومي قطعاً كبيرة.
- في صينية التسوية نضع الفخذة وحولها الخضار المقطع وقليلاً من الماء وتغطى جيداً بورق الألومونيوم «السيلفر» وتدخل فرناً حاراً رقم ٨ لمدة ساعتين.
- تسحب بعدها وينزع عنها السيلفر وتبقى لمدة نصف ساعة تقلب فيها على الجنبين.
- يُجمع الخضار مع الماء والدهن المتخلف من التسوية ويضرب في الخلاط جيداً.
- ثم يضبط الطعم بإضافة مرقة اللحم المكعبات ويصفى الصوص بمصفاة دقيقة.
- ويصبح هو الصوص الذي سيستخدم مع اللحم وتقدم الفخذة والصوص بجانبها. وبألف هنا وشفا.



الكوارع البتلو - على الطريقة المكسيكية

المكونات: زوج من الأرجل البتلو ويفضل الأماميتين - ٤ حبات حبهان - ٤ حبات مستكة - ٢ بصلة أبيض كبير - ٤ فصوص ثوم كبير - ملح وفلفل - ٣ حبات فلفل رومي - بصلة متوسطة - حزمة بقدونس على كزبرة للمكسيكان - حبة طماطم.



التحضير - الكوارع:

- تنظف الكوراع جيداً للتأكد من إزالة أي شعر في جميع مناطق الكوارع وحرق الشعر في الأماكن التي يتعذر تنظيفها.
- تقطع الكوارع قطعاً متساوية على منشار الجزار.
- يفضل استعمال القدر الكاتم توخياً للسرعة وتوفير الغاز.

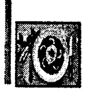
التسوية:

- في القدر الكاتم أو المتاح نضع قليلاً من الزيت وبه قطع الكوارع لتشويحها مع قطع البصلتين «قطعاً كبيرة» وفصوص الثوم كما هي ٤ فصوص دون تقطيع ونقوم بتقليب الكوارع من وقت لآخر مع الاستمرار حتى نفقد الكوارع كل الماء الذي بها وتبدأ في الالتصاق بقاع الوعاء.
- نضع حبات الحبهان حتى تظهر رائحته الطيبة.
- نغطي الكوارع بالماء ويستحسن الماء الساخن ويضاف الملح والفلفل.
- بعد أن نغلي الماء نضع حبات المستكة ونغطي القدر جيداً وتبقى على النار لمدة ٣٥ دقيقة في القدر الكاتم وساعتين ونصف في القدر العادي.
- وهكذا حتى ننتهي من التسوية.

تحضير المكسيكان:

- تقطع البصلة والفلفل الرومي والثوم شرائح ويتم خلطها مع البقدونس والكزبرة وضمها للبصل، وحبة الطماطم تقطع شرائح أيضاً.
- وفي بايركس أو صينية فرن نفرشها بثلث كمية المكسيكان.
- وبعد إتمام تسوية الكوارع يتم انتشالها من القدر ووضعها في صينية الفرن وتغطى الكوارع بالثلثين الباقيين مع التوزيع على كل الكوارع.
- تغطي الصينية بالسيلفر جيداً وتدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.
- يقدم معها الأرز الأبيض وعليه المكسيكان المستوى مع الكوارع. المكسيكان يكسر حدة دسم الكوارع. وبألف هنا وشفا.

استخدام الشوربة المصاحبة للكوارع - أولاً - الفتة



المكونات: خبز شامي محمص ٢ رغيف – ١/٢ فنجان خل – ١/٢ كيلو عصير طماطم – ملعقة معجون طماطم – ٢ فص ثوم – بصلة مفرومة ناعم – شوربة الكوارع.

العمل:

- يكسر الخبز في قطع متوسطة ويسقى بالشوربة على دفعات حتى نتأكد أن الخبز قد تشبع بالشوربة تماماً.
- نغطي الفتة بالأرز الأبيض. وننتظر حتى نعد صلصة الخل والثوم.
- يحمر البصل مع الثوم جيداً ثم يضاف عليه كمية الخل الموجودة.
- ويتبعها الصلصة والمعجون ويمكن تزويدها بقليل من الشوربة وتبقى على النار مع إضافة الملح اللازم والفلفل والكمون والكزبرة.

- يضبط الطعم وتبقى على النار حتى تتكثف الصلصة وترش على وجه الأرز الأبيض مع الفتة.

بطريقة أخرى:

- يمكن الاستغناء عن البصل مؤقتاً ويحمر الثوم جيداً.
- نضيف إليه الشوربة التي ستستخدم في سقي الخبز لعمل الفتة.
- عفواً قبل إضافة الشوربة إلى الثوم نضيف الخل ثم الشوربة ونستخدم الشوربة في عمل الفتة.
- وتبقى جميع المراحل كما هي. وبألف هنا وشفا.

استخدام شوربة الكوارع «شوربة»



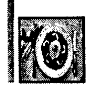
يمكن استخدام شوربة الكوارع كشوربة بعدة طرق. سنذكر منها الشوربة البيضاء وشوربة العدس بالخضار.

أولاً: الشوربة البيضاء:

- نأخذ نفس الشوربة المتخلفة عن تسوية الكوارع ونصفيها بشاش نظيف من كل الشوائب.
- تقطع بصلة صغيرة وناعمة جداً مع فص ثوم ناعم جداً.
- يحمروا في الزبدة. وتضاف إليهم الشوربة.
- ويقدم بجانبها «الكريتون».

الكريتون: هو الخبز الفينو «قلب الخبز» المقطع مكعبات ومحمص في الفرن أو مقلي في الزيت يفضل خبز التوست وهذا الكريتون يوضع في أطباق الفرن قبل الشوربة أو يقدم بجانب الشوربة وحسب المزاج. وبألف هنا وشفا.

شوربة الكوارع بالعدس والخضار



المكونات: ٢٠٠ جرام عدس أصفر - ٢٥٠ جرام تشكيلة خضار «جزر - بسلة - بطاطس - قطعات كوسة - كله مقطع مكعبات صغيرة» - بصلة كبيرة مقطعة ناعم - ٢ فص ثوم مقطع ناعم - حبة طماطم كبيرة - بصلة متوسطة مقطعة كبيراً - ملح وفلفل - بهارات حسب المزاج - ٢ فص ثوم سليم.

التحضير:

- تصفى الشوربة وتبقى على جنب حتى ننتهي من تنقية العدس وغسله جيداً وإضافته للشوربة مع حبة الطماطم والبصلة المتوسطة وفصين ثوم سليم وترفع الشوربة على النار وتغطى لمدة ٣٠ دقيقة.
- ترفع الشوربة من النار وتضرب في الخلاط جيداً ثم تصفى بمصفاة سلك.
- البصلة المقطعة والثوم تحمر ويضاف إليها الخضار بالترتيب: الجزر - البسلة - البطاطس - الكوسة - وتغطي جيداً حتى تستوي.
- نرفع الخضار بالمقصوصة «المغرفة المخرمة» إلى الشوربة ونسخن سوياً الخضار مع الشوربة.
- ويقدم بجانبها الكريتون لمن يرغب. وبألف هنا وشفا.



البتلو الروستو - روستو دي فتيلا (أ)



المكونات: ٢ كيلو جرام بتلو من الفخذة أي مكان ولكن قطعة واحدة - خيط روستو «دوبارة» - ٢ بصلة مفرومة ناعم - ٢ ثوم مفروم ناعم - حزمة بقدونس مفرومة ناعم - ملح وفلفل أسود - زبدة أو زيت نظيف.

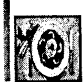
التحضير:

- نلف قطعة اللحم بالدوبار جيداً للحصول على شكل طولي منتظم.
- نرفع جميع المكونات في قدر له حافة مرتفعة وغطاء مع الزبدة ونسوي لمدة ٤ دقائق.
- نضع اللحم على البصلة ونقلبها بحيث تنتشر البصلة جيداً حول اللحم وتغطيتها.
- نقلب اللحم من وقت لآخر ويضاف إليه الملح والفلفل.
- يمكن إضافة قليل من الماء كلما احتاج الروستو إلى الماء.
- في حوالي ٣٥ دقيقة تتم التسوية وللتأكد من تمام التسوية نقوم بغرس خلة أسنان أو أي شئ حاد في اللحم فإذا خرجت بعد نزعه أي كمية من الماء الأحمر فمعناه أنه ما زال هناك وقت كبير للتسوية.
- الماء الأبيض معناه أن اللحم قاربت على التسوية.. ترفع اللحم وتترك حتى تبرد قليلاً.
- يقطع الخيط ويرمى ثم تقطع اللحم في رقائق بسمك ٢/ ١ سم أو أقل.

ملحوظة: عدم خروج الماء نهائياً يعني تمام التسوية أما الصوص المتخلف من التسوية فإما أن يرش على وجه شرائح الروستو أو يضرب في الخلاط أولاً ثم يرش على شرائح الروستو المنسقة في شكل جميل. يقدم معه نوع من الإسباجتي حتى مع نفس الصوص والجبنة المبشورة. وبألف هنا وشفا.

البتلو الروستو ريش

المكونات: قطعة لحم إنتركوت ريش بالعظم حوالي ٨ ريش – ٣ بصلات وسط – مستردة – ٥ فصوص ثوم مقطعة أنصافاً طولية – ٢ حزمة بقدونس – صويا صوص – ٣ قرون فلفل رومي بارد – ٢ جزرة كبيرة – ملح وفلفل وبهارات.



التحضير:

- بعد إزالة بعض الدهون والجلد الرقيق من على سطح الإنتركوت مع الاحتفاظ ببعضه بعمل بعض الثقوب العشوائية في ظهر الإنتركوت.
- نضع في كل ثقب نصف فص ثوم – وقليل من البقدونس المفروم وملح وفلفل.
- نقوم بفرم حزمة بقدونس وتربط الثانية بخيط ربطاً جيداً وتلف باقي القطعة كلها بالملح والفلفل والدقيق.
- نقوم بتحمير اللحم من على الظهر أولاً حتى يثبت الدقيق ونحصل على لون الروستو البني.
- نقوم بعمل فتحات صغيرة على رؤوس العظم من أسفل وذلك لضمان عدم انكماش الريش وتقوسها ومسح اللحم بالمستردة وهي ساخنة بعد التحمير مباشرة.

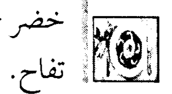
التسوية:

- ننقل اللحم إلى صينية التسوية ويوضع حولها البصل كل واحدة مقطعة إلى ٤ قطع مع شرائح والفلفل الرومي وما تبقى من أنصاف الثوم.
- نغطي ما أمكن بورق السيلفر.

- ندخل الصينية الفرن عالي الحرارة لمدة ساعة ثم ننزع الغطاء ونتأكد من التسوية كما سبق شرحه بجمع جميع الخضروات مع الدهون المتخلفة من اللحم.
- يمكن أن نزيدها ماء ومكعبات اللحم وبعض البهارات «كمون – كزبرة».
- ونضبط الطعم والملح ويرش هذا الصوص على اللحم عند التقديم.
- عند التقديم تقطع الريش بسكين حاد كل ريشة وحدها وريشة أخرى بين كل عظمة والأخرى حيث توجد قطعة لحم بنفس الحجم.
- نصب الصوص السابق على اللحم عند التقديم مع الأرز البرياني.
- هذه الأكلة تناسب الحفلات الخاصة جداً وخاصة مع الأرز البرياني.

سوكياكي اللحم - ياباني

المكونات: ١ كيلو جرام لحم من بيت الكلاوي أو من لحم الفيليه – قطعة زنجبيل أخضر طازج – ٢/١ فنجان صويا صوص – ملعقة صغيرة سكر خشنة – مشروم أو أي خضار مما نحب والمتاح «بسلة – بطاطس – جزر» – ١٠ بصلات خضر – زيت ذرة ٢/١ فنجان – ملح وفلفل أسود – عصير تفاح.



التحضير:

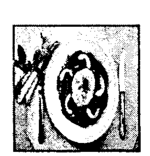
- ينظف اللحم من الدهون والجلود وتقطع شرائح رقيقة ما أمكن.
- نفرم الزنجبيل فرماً خشناً.
- نخلط الزنجبيل بالصويا صوص وعصير التفاح وملعقة السكر في

وعاء زجاجي.

- نضع اللحم في خليط الصويا صوص ونغمره جيداً ونتركه في الثلاجة.
- نقشر الخضار المستخدم وننظفه.
- نقطع البصل الأخضر بعد تنظيفه قطعاً طولية حوالي ٤ سم للقطعة.

التسوية:

- نضع ملعقة زيت في طاسة على نار متوسطة ونضع فيها الخضار والبصل لمدة ٢: ٣ دقائق ونرفع البصل والخضار المصاحب في بولة خارجية.
- نضع ملعقة زيت أخرى في نفس الطاسة ونرفع الحرارة جداً ونبدأ في قلي اللحم على دفعات «الحرارة العالية تحفظ قيمة اللحم بها ولا تهدرها» من ٢: ٣ دقيقة.
- نعيد الخضار والبصل إلى اللحم مرة ثانية.
- نضبط السائل بالخليط الذي نقعت فيه اللحم «زنجبيل - صويا صوص - عصير تفاح» في الطاسة على النار وندعها تغلي لمدة ٣ دقائق.
- يمكن ضبط الطعم بإضافة المزيد من عصير التفاح والصويا صوص.
- يحاط طبق التقديم بالأرز الأبيض أو الإسباجيتي الصيني. وبألف هنا وشفا.



انتركوت الضاني

المكونات: إنتركوت خروف مقسم إلى جانبين «الريش مع اللحم» وزن كل واحدة حوالي كيلو جرام – ٤ فصوص ثوم – ٣ ملاعق زيت زيتون – ملح وفلفل – كيلو جرام كوسة متوسطة – حزمة نعناع أوراق فقط – ٥٠ جرام زبدة – شوربة لحم مركزة.



التحضير:

- نتظف اللحم من العروق والقشر الأبيض مع الاحتفاظ ببعض الدهون لنحافظ على بقاء اللحم طرياً دون أن يجف.
- العظام البارزة عن اللحم من الريش يتم تنظيفها من الجلد والقشرة الرقيقة التي بها وكذلك الرقائق الموجودة بين الريش حتى لا تتسبب في تقويسها.
- يقطع الثوم إلى شرائح رقيقة.
- نضعها في فتحات صغيرة بين الريش ونمسح قطع اللحم بالزيت ثم ترش بالملح والفلفل.

التسوية:

- نحضر صينية الفرن ونجهز الفرن على حرارة ٢٣٠ مئوية.
- نغطي العظام البارزة من الريش بورق السيلفر حتى لا تحترق.
- ندخل الإنتركوت الضاني إلى الفرن لمدة ٣٠ دقيقة.
- ممكن إضافة قليل من الماء كلما احتاج.
- وبملعقة طويلة نقوم برش اللحم بما يتخلف من التسوية من وقت لآخر.

- حتى الانتهاء من التسوية يمكن اختبار التسوية بغرس سيخ أو خلة أو شيش كما أسلفنا.

تحضير الكوسة:

- تغسل الكوسة جيداً ويزال مقدمتها الخشنة ومؤخرتها الصفراء - تقسم كل واحدة نصفين بالطول.
- يتم تفريغ كل نصف من البذور ونستعمل لحم الكوسة فقط.
- يتم تقطيع شرائح الكوسة عرض ١سم × ٤سم تقريباً.
- ورق النعناع يجمع ويفرم ناعماً ما عدا القليل للتحريش.
- يتم سلق الكوسة في ماء مغلي لمدة ٤ دقائق ثم تصفى بمصفاة.
- ثم تغسل وتبرد سريعاً بماء بارد.
- يرش النعناع على الكوسة وتتبل بالملح والفلفل.
- يفرش سرفيس التقديم بأوراق الخس وفي المنتصف وبالطول.
- ترص الريش من ناحية ظهورها بما يشبه تشابك أصابع الأيدي.
- ترص الكوسة حول الريش في شكل جميل.

يمكن تقطيع الريش بالكامل كل ريشة تقطع بما جاورها من اللحم الذي بدون عظام على عكس الحال في ريش البتلو، ثم ترص كما ذكرنا بحيث تكون الريش لأعلى وبما يشبه تشابك أصابع اليدين.

يجمع الصوص المتخلف من التسوية ويضاف بعض شوربة اللحم ويمكن تحسين طعم الصوص بإضافة مكعبات اللحم وقليل من النعناع ويرش على اللحم. وبألف هنا وشفا.

** يمكن تغيير الكوسة ببطاطس شيبسي أو رستو مع الجزر وترص في شكل أنيق.

استيك الفيليه بالبصل

المكونات: عرق فيليه يزن أكثر من كيلو جرام أو ٢ كيلو جرام – كيلو بصل أبيض – حزمة كزبرة – ٥ فصوص ثوم – صويا صوص – ملح وفلفل أسود – ٢ حبة فلفل رومي – زبدة – ١/٢ كيلو جرام بصل أورما «صغير جداً».



التحضير

- تزال طبقة الجلد الرقيقة التي في ظهر الفيليه بحكمة – تسوى رأس الفيليه لتكون صالحة للتقطيع حلقات «استيك».
- تقطع الفيليه حلقات بسمك ١.٥ سم تقريباً.
- نضغط الحلقات براحة اليد لتوسعتها قليلاً «دون استعمال أي آلات».
- نفرم ٢ فص ثوم ناعم جداً.
- نقطع إلى شرائح رقيقة طولية فصوص الثوم الثلاثة المتبقية.
- نقطع البصل جوليان «جوانح» ناعم نسبياً.
- نفرم البقدونس ولكن قطعاً كبيرة وليس فرماً ناعماً.
- تقطع الفلفل الرومي إلى شرائح طولية ١/٢ سم في طول الفلفل.
- تتبل أقراص اللحم بعد فردها بالملح والفلفل والثوم الناعم والصويا صوص من على الجانبين.
- تجمع فوق بعضها وتترك في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.

التسوية:

- يسوى البصل في الزبدة والزيت حتى يذبل قليلاً ثم نضيف شرائح الفلفل الرومي لمدة دقيقة واحدة – ثم شرائح الثوم لدقيقة أخرى.
- نقوم بوضع ما يكفي من الملح والفلفل «قليلاً» للبصل.

- نرفع الخلطة خارج الطاسة بواسطة المغرفة المخرمة «المقصوصة».
- نزيد الزبدة في الطاسة ثم نقوم بتحمير اللحم على دفعات حتى تنتهي الكمية من ٢ : ٣ دقائق فقط.
- نحضر صينية الفرن ونفرشها بطبقة رقيقة من خليط البصل. ثم نرص أقراص الفيليه ونضع طبقة رقيقة من خليط البصل وملعقة من الصوص المتخلف عن تسوية اللحم والزبدة.
- وهكذا حتى تنتهي الكمية على أن تكون الطبقة الأخيرة من البصل وإضافة كل ما تبقى من الصوص.
- تدخل على حرارة متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة «من ألذ أكلات اللحم وأطعمها» مغطاة بالسيلفر بإحكام. وبألف هنا وشفا.
- البصل الصغير يقشر ويسلق لمدة ٣ دقائق في ماء مغلي ومملح ثم يوضع في صينية صغيرة ويرص جيداً ويضاف إليه الخل الأحمر ويدخل الفرن مع حلقات الفيليه في نفس الوقت ونفس التوقيت يكفي للتسوية ويقدم بجانب الفيليه الاسباجيتي بصوص البروفنسال وهو أنسب ما يقدم مع الفيليه.

فخذة خروف مخلية



المكونات: فخذة خروف أكثر من ٢ أو ٣ كيلو جرام – ٤ فصوص ثوم – ٤ عيدان روزماري أخضر إن أمكن أو الجاف (موجود في السوبر ماركت وعند العطارين) – ٤ أغصان زعتر أو استعمال الجاف منه – ١/٢ فنجان زيت زيتون – ملح وفلفل وبهارات قرفة خشب وكمون وكزبرة – زيت نباتي – مستردة – دقيق.

التحضير:

- يجب الاستعانة بالجزار في تحلية الفخذة «نزع العظام من اللحم» وإن لم يمكن فعليك بسكين حادة لها سن مدبب وابدأ من أسفل الفخذة عند القصبة المتوسطة من الرجل وعندما تضع الفخذة على ظهرها ستجد أن المنطقة العليا من الساق ليس بها لحم فابدأ بها من حول عظام الساق وبالسن المدبب اسحب ما بين اللحم والعظم على أنه دائماً تحف السكين بالعظم ولسهولة العمل قم بإتباع العظام وشق عليها شقاً طولياً من العمق حتى يصل إلى العظام وهكذا حتى تخرج العظام كلها ولو وجدت مع قطعات اللحم بعض العظام فلا مشكلة استعملها شوربة.
- افرد اللحم وستراه يشبه الفراشة.
- تبل اللحم بالملح والفلفل والزعتر المفروم والثوم الناعم من الداخل.
- جمعّ اللحم في لفة متناسقة واربطه بخيط الروستو وفي اسطوانة منسقة.
- رش الفخذة من الخارج بقليل من الملح والفلفل وثبته براحة اليد.
- رش الفخذة بالدقيق بحيث يلفها تماماً.
- حمّر الفخذة على سطح ساخن «جريل أو طاسة كبيرة بها قليل جداً من الزيت، حتى يثبت الدقيق وتأخذ اللون الذهبي المحبب».
- ننقلها في صينية التسوية في الفرن ومعها المتخلف من الطاسة وحولها ما تبقى من الزعتر وعليها غصون الروزماري أو حبوبه «أعني حبوب الروزماري».
- يمكن إضافة البصل والجزر والفلفل الرومي حسب الرغبة.
- تغطى وندخلها الفرن لمدة ساعة ونصف الساعة ثم نرى هل تمت التسوية أم لا بوسيلة الاختبار العادية «غرس أي عود في اللحم».
- بعد التسوية تقطع شرائح وترص بشكل جميل ويقدم بجانبها البطاطس

الروستو «أحجام صغيرة ومستوية في الفرن مع الثوم والأعشاب».

- يؤخذ المتخلف من التسوية ويضرب في الخلاط ويصفى ويصبح هو الصوص.
- يرش الصوص على وجه اللحم ويقدم ساخناً ومع أي أنواع الأرز.

وبألف هنا وشفا.

روستو اللحم الملفوف

المكونات: ٢ كيلو لحم من وش الفخذة أو من المستطيل في ظهر الفخذة قطعة واحدة – ٢ بصلة كبيرة – ٢ حزمة بقدونس منهم واحدة مفرومة ناعم – ٤ فصوص ثوم منهم ٢ مفروم ناعم جداً – ملح وفلفل وبهارات – ٤ أوراق لورا – ٢ ملعقة مستردة – زبدة أو زيت نباتي – خيط دوبارة للروستو – دقيق.



التحضير:

- نقسم قطعة اللحم تقريباً إلى ٣ طبقات متساوية – تقطع الطبقة العليا بسكين حاد ولكن تبقى متصلة ولا تنفصل.
- نقوم بقطع الثلث الثاني عكس الثلث الأول وأيضاً لا تنفصل وتبقى متصلة بالكتلة كلها.
- نقوم بفرد اللحم وسنحصل على قطعة لحم ربما تكون مربعة أو مستطيلة.
- تفرد جيداً وتغطى بغطاء من البلاستيك ويتم تسويتها بالنشابة بالضرب الخفيف حتى تحصل على سمك واحد.

- «النشابة» هي الخشبة المستديرة التي تستخدم في فرد العجين.
- نقوم برش الملح والفلفل على داخل اللحم وكذلك البقدونس المفروم والثوم المفروم وملعقة واحدة مستردة.
- نلف قطعة اللحم لفة اسطوانية مضغوطة بحيث لا نترك فراغات من الداخل.
- نلف اللحم بالخيط جيداً ونبدأ اللف بالطول أولاً ثم بالعرض بفاصل ٢سم بين كل لفة.

التسوية:

- نرش الملح والفلفل من الخارج وتلف بالدقيق جيداً.
- نضع اللحم على سطح ساخن جريل أو طاسة ساخنة جداً بها قليل من الزيت حتى نثبت الدقيق ونحصل على اللون الذهبي الداكن.
- نقوم بدهن اللحم بالملعقة المتبقية من المستردة.
- ندخلها الفرن ومعها قطعات البصل والثوم السليم وحزمة البقدونس السليمة ملفوفة بخيط ويمكن إضافة شرائح الفلفل الرومي وقطعات البطاطس والماء والأعشاب التي نحب ونفصلها، وتبقى في الفرن حوالي ساعتين على حرارة عالية أو حسب نوع اللحم «البتلو أقل من نصف الوقت للحم الكندوز».
- بعد التسوية نخرج اللحم من الفرن ونضعها في وضع رأسي لنزول الماء الذي يحتمل أن يكون اختزن بها أو تسرب إليها ونقطع الخيط ونهمله.
- ثم تقطع حلقات بسمك ١سم أو أكثر قليلاً.
- نحصل على السائل المتخلف من التسوية ونضبط الطعم والملح ونربطه بقليل من الدقيق المذاب في الماء البارد مع إضافة البهارات

التي نحب.

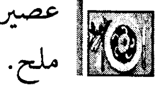
- ونرش الصوص على اللحم. ويرص الخضار حول اللحم وبطريقة جميلة ومع الأرز الأخضر تتم الوجبة المتكاملة. وبألف هنا وشفا.

وبطريقة أخرى:

يمكن عمل بيض أومليت ويفرش على اللحم بعد التتبيل وتتم نفس الإجراءات وفي هذه الحالة يفضل استخدام اللحم البتلو. وتتم التسوية على النار من الخارج ولا حاجة للفرن. وبألف هنا وشفا.

هبر الخروف بالعظم في الباكيت رقم ١

المحتويات: ٢ كيلو لحم خروف بالعظم – ١/٢ كيلو جرام كرفس فرنساوي أو شومر - ٧٥٠ جرام طماطم «كونكاسيه» - ٣ فصوص ثوم – ٤ ملاعق زيت زيتون أو ذرة – ٣ ملاعق عصير تفاح – ملح وفلفل – زبدة – بيض – ١/٢ ملعقة ملح.



التحضير:

- تجهز الطماطم لتتحول كونكاسيه ونعني التخلص من القلب الأخضر وإحداث صليبه بالسكينة في الاتجاه المقابل ووضعها في ماء مغلي لمدة ١٠ ثوان ثم تقشيرها وعصرها للتخلص من البذور، ثم تقطيعها شرائح طولية ثم التقطيع بالعكس حتى الحصول على مكعبات دقيقة.
- نقطع رأس الشومر أو الكرفس الفرنسي شرائح طولية مع الاحتفاظ ببعض الورق للزينة
- نقوم بفرم الثوم فرماً ناعماً.

التسوية:

- في طاسة نضع بعض الزيت وفيها نضع الكرفس والثوم لحوالي ٦ : ٨ دقائق أو حتى يطرى.
- ثم نضيف ٣/٤ الطماطم الكونكاسيه وعصير التفاح والملح والفلفل.
- تستمر التسوية حتى تتبخر السوائل تقريباً.
- نخفف الدهن من قطع اللحم التي يفضل أن تكون ريش.
- نسخن الكمية المتبقية من الزيت في طاسة ثانية ونقلي فيها اللحم.
- تحمير اللحم يكون من الجانبين فقط لأنها ستسوى في الفرن.
- نضع اللحم المحمر في طبق، ونعد قطعات الورق اللازمة من ورق الزبدة وإن لم يجد فورق الألومونيوم يمكن أن يؤدي الغرض.
- ٢ كيلو لحم يوضعوا في ٨ أو ١٠ ورقات ونبدأ أولاً بوضع الشومر أو الكرفس الفرنساوي. ونضع اللحم فوق الكرفس ونضع الكرفس فوق اللحم والطماطم بمعنى وضع الكرفس من أسفل اللحم ومن فوقها. وبألف هنا وشفا.

استدراك:

- ندهن الورق أولاً بطبقة ثقيلة من البيض المضروب جيداً والمملح بنصف ملعقة ملح قبل وضع الكرفس واللحم.
- قفل الورق بإحكام وإغلاقها بلف الأطراف لفاً حلزونياً يضمن عدم تسرب ما بداخلها أو تسرب أي شيء لداخلها.
- نرص الباكيتات في صينية وندخلها فرناً متوسط الحرارة أما إذا كان المستعمل ورق الألمونيوم فيمكن إضافة قليل من الماء وفي حالة ورق الزبدة لا حاجة للماء.
- تستمر التسوية لمدة ساعة تقريباً حتى تتفتح الباكيتات.

◀ يقدم اللحم على الأطباق بفتح الباكيتات فقط. واستقبال الرائحة الشهية. وبألف هنا وشفا.

هبر الخروف بالعظم في الباكيت (٢)



المكونات: ٢ كيلو جرام لحم بالعظم مقطع إلى ١٠ قطع متساوية تقريباً – ٤ بصلات متوسطة – ٤ قرون فلفل رومي – ٤ حبات ثوم كبيرة – ٢ حبة طماطم كبيرة – حزمة كزبرة – ملح وفلفل وكمون – ٦ ليمونات متوسطة – زيت نباتي نظيف.

التحضير:

◀ نقسم اللحم إلى ١٢ قطعة متساوية ما أمكن ذلك.

◀ نتبل اللحم بالملح والفلفل والبهارات التي نحب ونجمعها على بعضها في الثلاجة لمدة ساعة «اللحم يجمع على بعض ليشرب من البهارات جيداً».

◀ نقطع البصل والفلفل والثوم شرائح طولية متساوية وكذلك الطماطم.

◀ تقطيع البقدونس قطعاً كبيرة وليس فرمها ونقطع الليمون إلى نصفين.

◀ نقوم بخلط جميع الخضروات مع بعضها وتتبيلها بالملح والفلفل والبهارات.

◀ نحضر ٢ قطعة ورق ألومونيوم «سيلفر» من النوع السميك وإن لم يوجد نقطع الورق طبقتين بحيث تكون مساحة الورقة تكفي بسهولة للف قطعة اللحم – نفرد الـ١٢ ورقة وندهنها بالزيت.

◀ نقوم بتوزيع اللحم على الخضار ونضع على كل قطعة ٢/١ ليمونة.

- نقوم بتوزيع النصف الثاني من الخضار أعلى اللحم.
- نقفل الورق بإحكام.
- ونتبع نفس طريقة التسوية. وبألف هنا وشفا.

التسـوية:

- ترص الباكيتات باللحم متجاورة في صينية ونغمرها بالماء حتى منتصفها فقط.
- ندخلها الفرن على درجة حرارة عالية ولمدة ساعة أولاً ثم نقلبها على النصف الآخر ولمدة ساعة أخرى.
- نحاول التأكد من تمام التسوية بإحدى وسيلتين إما بغرس شيش في اللحمة فإذا دخل الشيش في اللحم بسهولة كان بها وإلا نفتح باكيت واحد ونلمس اللحم باليد بالضغط عليها
- يقدم في الحفلات مع أرز بالفتة أو البرياني. وبألف هنا وشفا.

وبطريقة أخرى:

- يمكن استبدال لحم الضأن باللحم البتلو أو باللحم العادي.
- يمكن أن نجمع خلطة من الطريقة الأولى والطريقة الثانية.
- يمكن تسوية اللحم على طريقة الشوي قبل وضعها في الباكيتات.
- يمكن استخدام الكرّات مع اللحوم بدلاً من الكرفس أو إضافته مع الخلطة في الطريقة الثانية. وبألف هنا وشفا.



امبريال روست بيف المعدل «المولوي ا»



المكونات: ٢ كيلو جرام قطعة واحدة من لحم الانتركوت «بيت الكلاوي» أو الريش بدون عظام - ٢ ملعقة زبدة - ٣ فصوص ثوم - ملعقة مستردة - ملعقة بابريكا - ملعقة فلفل حار مفروم - ٢ بصلة كبيرة بيضاء - جزرة كبيرة - شرائح بقدونس.

الطريقة:

- نبدأ بربط قطعة اللحم للمحافظة على شكل طولي حتى يسهل تقطيع اللحم بعد التسوية.
- نملح اللحم بالملح والفلفل مع إحداث ثقوب نحشوها بالثوم والبقدونس والملح والفلفل.
- على سطح ساخن وبعد رش اللحم جيداً بالدقيق نقلب اللحم على جميع الأجناب حتى نصل إلى لون الروستو البني الجميل.
- نرفع اللحم من على السطح الساخن وفوراً نقوم بدهنها بملعقة مستردة.
- نقطع البصل شرائح سميكة نسبياً ونضع ما تبقى من الثوم والبقدونس وشرائح الجزر.
- نضع اللحم بينها بحيث يحيط بها الخضار في قليل من الزيت والزبدة ثم نقوم بتسوية الفلفل الحار المفروم مع إضافة البابريكا مع قليل من الماء والملح والبهارات للحصول على قليل من الصوص.
- نغطي اللحم وندخلها فرن على حرارة مرتفعة مع قليل من الماء ولمدة ساعتين.
- نجمع ما تخلف من تسوية اللحم مع الفلفل البابريكا ونضربها بالخلاط ونصفيها.

- بعد التسوية نقطع بسمك ٢/ ١ سم للشريحة أو حسب المزاج ونضع فوقها الصوص.
- يقدم معها البطاطس البوريه التي نضع صوص الروستو عليها ويقدم معها الأرز الأبيض. وبألف هنا وشفا.

امبريال روست بيف «المولوي ٢»



المكونات: ٢ كيلو لحم انتركوت كما سبق – ٢ بصلة كبيرة – ٢ جزرة كبيرة – حبة طماطم كبيرة – ٢ فلفل رومي كبير – ملح وفلفل – زيت وزبدة – حزمة كزبرة خضراء – بهارات «كمون – كزبرة – قرفة – فلفل أسود – شطة لمن يرغب» – ٢ ملعقة زبدة – ٢ ملعقة زيت – ٢ ملعقة صويا صوص.

الطريقة:

- نقوم بتجهيز اللحم كما سبق ونحمره أيضاً على سطح ساخن.
- بعد الانتهاء من تحمير اللحم نرشها بعناية بالصويا صوص.
- نقوم بتقطيع الخضروات كلها شرائح تكاد تكون متساوية ما أمكن مع تقطيع الكزبرة قطعاً كبيرة أيضاً.
- ندخل اللحم في صينية التسوية مع قليل من الماء ونغطيها بالسيلفر حتى تتم التسوية لمدة ساعة ونصف تقريباً.
- في نفس وقت التسوية وفي طاسة خاصة ومع بعض الزبدة والزيت نضع كل الخضار ونسويه لمدة ٤ دقائق تقريباً مع إضافة الملح والفلفل والبهارات التي تكفي للخضروات فقط.
- بعد الانتهاء من التسوية نقطع اللحم كما سبق ويرش الخضار من

فوق اللحم ويقدم معها الإسباجتي مع استخدام الخضار المرافق للروستو. وبألف هنا وشفا.

صوصات لزوم انواع الروستو بيف المختلفة

صوص «هورسردبش»

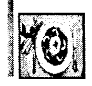


المكونات: كوب ساور كريم «زبادي مخفف بالحليب وزيت الزيتون والأعشاب» - مرقة اللحم المركز إن وجدت وإلا نستعمل ٢ كوب ماء مع ٢ مكعب مرقة اللحم.

الطريقة

- نسخن الماء والمكعبات وتبقى حتى تبرد.
- نضيف المرقة إلى الساور كريم ونخلطها جيداً حتى تمتزج تماماً.
- نضبط الطعم بإضافة بعض الأعشاب والبهارات وتقدم بجوار أنواع الروستو بيف لمن يرغب. وبألف هنا وشفا.
- يمكن ربطها بإضافة ملعقة دقيق مذابة في نصف كوب حليب بارد.

«صوص البيرنيز»



المكونات: ٤ صفار بيض – ملعقة صغيرة ليمون – قليل من الملح والفلفل الأبيض – ملعقة خل أحمر – حزمة بقدونس مفرومة ومغسولة ومجففة. – حبات من الروزماري «في السوبر ماركت أو عند العطارين» – ملعقة كبيرة عيدان بصل أخضر مفروم – ٤/ ٣ كوب زبدة.

الطريقة:

- نضع جميع المقادير في الخلاط ونضربها على أعلى سرعة لمدة ١٠ ثوان ما عدا الزبدة.
- تسيح الزبدة لوحدها للتخلص من الحليب الموجود بها دون أن يتغير لون الزبدة.
- نعود ونصب الزبدة ببطء في الخلاط على المقادير المفرومة ومع السرعة العالية سنحصل على صوص سميك ولذيذ يقدم بجانب البتلو الروستو. وبألف هنا.

روستو فتيلا «البتلو الروستو» ٢



المكونات: ٢ كيلو جرام لحم بتلو يفضل من الفخذة – ٢ بصلة كبيرة – ٤ فصوص ثوم – حزمة بقدونس – جزرة كبيرة – ملعقة زبدة – ٢ ملعقة زيت ذرة – ملح وفلفل.

التحضير:

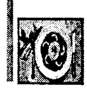
- من المفضل أن تقطع إلى جزئين متساويين مستطيلين ما أمكن ذلك.
- لف قطعتي اللحم بخيط الروستو للحفاظ على الاستطالة وسهولة التقطيع.
- في كبة الفرم أو ماكينة فرم اللحم نقوم بفرم البصل والثوم والبقدونس والجزر فرماً ناعماً.

التسوية:

- نرفع على النار قدر التسوية بشرط أن يكون له غطاء محكم وفيه خليط الخضار مع قليل من الزبدة والزيت ونسوي لمدة ٥ دقائق مع التقليب.

- نضع قطعتي البتلو في قدر التسوية مع توزيع الخضار حول اللحم ومن أعلاه.
- نضع الملح والبهارات مع قليل من الشطة والبابريكا «لمن يرغب».
- يتم التقليب من وقت لآخر مع زيادة الماء قليلاً وإحكام الغطاء بعد كل شيء.
- الوقت اللازم للتسوية على نار هادئة حوالي ٤٥ دقيقة.
- بعد تمام التسوية نرفع اللحم من الصوص.
- نقوم بضبط الطعم للصوص ثم نقطع اللحم في شرائح رقيقة نسبياً.
- أما الصوص فإما أن يضاف على وجه الصوص كما هو وإما يضرب في الخلاط ويربط بقليل من الدقيق ثم يعاد إلى اللحم، أو الاستغناء عنه في حالة استخدام الروستو كلحم بارد ويقدم مع مختلف أنواع الأرز. وبألف هنا وشفا.

الروستو الملفوف «المولوي»



المكونات: ٢ كيلو لحم من غطاء وش الفخذة أو الدوش بدون عظم «قطعة واحدة» – ٢ حزمة بقدونس – ٤ فصوص ثوم – ملح وفلفل أسود – ٢ بصلة متوسطة – شرائح فلفل رومي ناعمة – (٢ فلفل رومي) – ملعقة مستردة كبيرة – خيط الروستو.

التحضير:

- نفرد قطعة اللحم كالمنديل مثلاً وتشذب الحواف حتى تتساوى.
- إحداث شقوق طولية خفيفة في وجه اللحم.
- فرم حزمة بقدونس واحدة فرماً ناعماً ورشها على وجه اللحم.

- فرم ٢ فص ثوم فرماً ناعماً ورشها على وجه اللحم مع شرائح الفلفل الرومي أيضاً.
- رش الملح والفلفل والبهارات حسب الرغبة.
- لف قطعة اللحم بالبرم مع الضغط الخفيف مع محاولة المساواة بين الحروف.
- نقوم بربط اللحم بالدوبارة بالعرض في منتصف اللفة تقريباً ثم الدروان حول اللحم في حلقات بفواصل متساوية مع ربط عقدة قوية في النهاية حتى لا تفك أثناء التسوية.

التسوية:

- نقطع كل ما تبقى من الخضار قطعاً كبيرة متساوية وتوضع في صينية التسوية.
- حزمة البقدونس تربط بالخيط جيداً وتوضع مع الخضار بدون تقطيع.
- ٢ فص ثوم يوضعوا بدون تقطيع.
- يوضع مقدار كوب ماء ساخن مع ٦٠ جرام زبدة وملح وفلفل خاص بالخضار.
- نرش اللحم بالملح والفلفل ونلفها بالدقيق من جميع الاتجاهات.
- نقوم بتسخين اللحم على سطح ساخن حتى يثبت الدقيق ونحصل على لون الروستو.
- ننقل اللحم إلى وسط الخضار ونغطيها بالسيلفر وندخلها الفرن لمدة ٢/١ ساعة أو حسب نوع اللحم.
- نخرج اللحم بعد التسوية وننزع عنها الخيط ونقوم بمسحها جيداً بالمستردة.
- عندما تبرد قليلاً تقوم بتقطيعها حلقات بسمك ا سم أو أكبر قليلاً.

◀ الصوص والخضار المتخلف يطحن في الخلاط أو الكبة ويرش فوق اللحم عند التقديم.

◀ يقدم بجوار البطاطس البوريه التي يستخدم معها نفس الصوص.

◀ ومع أنواع الأرز المختلفة. ألف هنا وشفا.

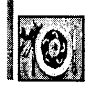
صوصات تقدم مع اللحم



صوص الديمجلاس - صوص الفلفل الأسود.

ملحوظة: هناك الكثير جداً من أنواع الصوص «الحلوة» والتي يدخل بها النبيذ والخمور ولكنها لا تليق بنا كمجتمعات شرقية ولا نستطعمها و«الحلوة» **بمعنى أنها مسكرة أي بها نسبة سكر مثل صوص المانجو والبرتقال والفراولة ويستخدم الأوربيون والأمريكيون مع الروستو بالذات أنواع النبيذ الأحمر والروز والأبيض - وهو محرم على المسلمين ولذلك لن نتطرق إليه.**

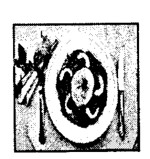
عرق التلبيانكو الروستو



المكونات: ٢ عرق تلبيانكو متوسطة الحجم «عبارة عن عرق طويل يلتصق بالقطعة الطولية في ظهر الفخدة» والجزار يعرفها جيداً - ٢ بصلة متوسطة - ٥ فصوص ثوم - حزمة بقدونس - ٢ جزرة متوسطة - ملح وفلفل وبهارات - زبدة - ٢ ملعقة متوسطة زيت - ٢ ملعقة دقيق.

التحضـــير:

- نجمع العرقين معا والبقدونس بهما ونعمل بعض الثقـوب العـشوائية وليكن ٤ ثقوب في كل عرق.
- نفرم الثوم والبقدونس فرماً كبيراً ونضعها في صينية التسوية.
- نقطع البصل والجزر قطعات كبيرة ونضعها في صينية التسوية.
- نضع في كل ثقب ١/٢ فـص ثـوم مـع قليـل مـن البقـدونس والملـح والفلفل.
- نظراً لأن التلبيانكو بطبيعته قطعة طولية فلن نحتاج للخيط.
- نقوم برش الملح والفلفل على كل التلبيانكو ونلفها جيداً بالدقيق.
- على سطح ساخن نقوم بتحمير اللحم حتـى يثبـت الـدقيق ونحـصل على لون الرستو.
- نضع اللحم في صينية التسوية ومن حولها الخـضار البـاقي مـع الثـوم والبقدونس وكوب ماء ويغطي جيداً ويدخل إلى الفـرن عـلى حـرارة مرتفعة لمدة ١/٢ ١ ساعة ثم ننزع الغطاء ونتركها حتى إتمام التسوية مع التقليب.
- وكما هو المتبع في أنواع الروستو الأخرى نقطع شرائـح رقيقـة ونفـرم الخضار المصاحب للروستو مع المتخلـف مـن التـسوية مـن صـوص ودهون وخلافه ونصفيها جيـداً ونـستخدم الـصوص مـع الـشرائح. وبألف هنا وشفا.



تسوية خروف كامل للمناسبات «الأوزي»



المقــادير: خروف كامل صغير السن – كيلو بصل مقشر ومقطع كل بـصلة إلى ٤ قطـع – ٨ فـصوص ثـوم مقـشر – ١٠ حبـات حبهان – ٢٠ حبـة فلفـل أسـود – زعفـران أو لـون الزعفـران – ملح وفلفل أسود بودرة وكزبرة بـودرة – ورق لـورا – ٤ ملاعـق زيت – ٥ عيدان خشب – خيط روستو.

الطريقة:

- نرفع حلة كبيرة تسع الخـروف مغطـى بالمـاء عـلى النـار وبهـا الزيـت والبصل والحبهان والفلفل الأسود والقرفة والثوم.
- نحمر المكونات هذه حتى تظهر الرائحة الطيبة.
- نملأ الحلة بالماء الكافي لتغطية الخروف وإلى أن يغلي الماء نقوم بإعـداد الخروف.

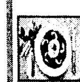
إعداد الخروف:

- بعد الذبح والسلخ مباشرة وما زال اللحـم سـاخناً لـسهولة الإعـداد نحاول كسر الرقبة من الخلف أو لويها حتى نـصل إلى تجويـف الـبطن وتبيت فيه.
- تنزع الأيدي من المفـصل لـسهولة ضـمها إلى الـبطن حـول الرقبـة. ويقطع الفخذان من المفاصل أيضاً ونضمها إلى البطن حول الأيدي.
- نقوم بربط الكل بالخيط السميك ونبدأ بضم اليـدين قبـل ضـمها إلى الجسم ثم نعيد لف الخيط على كل جسم الخـروف مـع الـضغط أثنـاء لف الدوبارة.

- نقوم بوضع الخروف في الماء المعد له ونراقب إزالة الريم الناتج عن سلق الخروف وحفظ الشوربة نظيفة لاستخدامها في طبخ الأرز.
- يلزم لتسوية الخروف الصغير حوالي ساعة ونصف الساعة بعد التسوية ثم نرفع الخروف بواسطة الخطافين المعدان لذلك مع الحرص على عدم تكسير الخروف.
- ندهن جسم الخروف بالزعفران المنقوع في الماء أو الحليب أو لون الزعفران وهو ساخن ثم نرش اللحم بماء كاري يشبه ماء الورد أو بماء الورد.
- ندخل الخروف الفرن ليتحمر (فرن خاص).
- نسقط الأرز في الشوربة المتخلفة مع ضبط المعيار اللازم لنوع الأرز.
- مع إتمام التسوية يغرف الأرز ويحمل ويزين ونضع الخروف كاملاً على الأرز.

«المفطح».. شكل آخر لتسوية الضاني

نفس المكونات ولكن يجوز أن يكون الخروف كبير الحجم وكبير السن ولكن الخروف يقسم إلى ٦ أجزاء : الذراعيين بالأضلع الأمامية – السلسلة باللية تنقسم إلى جزئين من بعد الرقبة إلى المتصف والنصف الآخر باللية – وأخيراً الفخذين . كل فخذ على حدة وكل ذراع على حدة وتتم التسوية بنفس الطريقة. عند الغرف يوضع كل جزء على صينية.



السليقة العربي «المفقد»

المكونات: خروف كامل أو أجزاء منه حسب عدد الضيوف.
سنطهو ٢/ ١ خروف – ٣ بصلات بيضاء مقطعه مكعبات
صغيرة – ٤ فصوص ثوم – ٢ عود قرفة – ١٠ حبات فلفل
أسود – ٦ حبات حبهان – ملح وفلفل أبيض – ٤ لتر حليب
طازج – أوراق لورا – كريمة أو ٢/ ١ ك زبادي أو الاثنين معاً.



الطريقة:

- نقوم بتقطيع اللحم إلى قطع كبيرة ما أمكن «٢/ ١ خروف من ٤ : ٦ قطع» وغسل اللحم ونقعها في ماء به خل وثوم لأطول فترة ممكنة ويمكن إضافة الملح لماء النقع أيضاً والبصل كذلك نقوم برفع إناء التسوية وبه البصل والثوم والقرفة والفلفل الأسود والحبهان والماء الذي يكفي ويغطي اللحم.
- نشعل النار تحت الوعاء حتى الغليان لمدة ٣٠ دقيقة.
- نرفع اللحم من ماء النقع ونشطفها ونضعها في وعاء التسوية.
- وحتى تستوي اللحم ننشل اللحم بعد التسوية ونحفظها في مكان دافئ حسب نوع الذبيحة - الوقت المطلوب ١،٣٠ : ٢ ساعة.

طبخ الأرز:

- إذا كانت هناك حاجة لكمية من الماء لطبخ الأرز تساوي ٥ لتر مثلاً فنجعل لترين من المرق المتخلف من التسوية وثلاثة لتر من الحليب والكريمة والزبادي.
- بعد نشل اللحم نقوم بتصفية الشوربة وإهمال كل المكونات التي بها وبحسب المعيار السابق نسقط الأرز ونرفعه على النار حتى يجف الأرز.

- نضيف الحليب والكريمة والزبادي مع التقليب المستمر لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يستوي الأرز مع ملاحظة أن أرز السليقة ليس كالأرز العادي ولكن يميل لأن تكون مياهه أكثر بكثير من الأرز العادي «أرز معجن» وشديد البياض.
- من عادة أهل الطائف في السعودية أكل اللحم أولاً «لحم فقط» وبعدها يأكلون الأرز. وبألف هنا وشفا.

الخروف الروستو

- يسوى إما كاملاً أو أجزاء.
- إذا كان الخروف كاملاً فيجب أن يكون صغيراً ويعد كما يعد الأوزي تماماً ونضيف له الملح والبهارات التي نرغب ثم ندخله فرناً يسعه فقط «هناك أفران خاصة للتحمير فقط الواحد يسع حوالي ١٠ خراف في المرة الواحدة» أما في حالة الروستو فيجب أن يكون فرن الغاز العادي في البيت أو فرن كبير الحجم.
- يجب أن يغطى الخروف جيداً بالسيلفر ونضع معه قطعات البصل الكبيرة و٣ حزم مربوطة بقدونس و٧ فصوص ثوم و٥ جزرات مقطعة قطعاً كبيرة و٤ حبات طماطم مقسمة أرباعاً وأعواد القرفة والحبهان وتستمر التسوية أكثر من ساعتين.
- يجب فحص التسوية بعد ساعة ونصف الساعة وإن شارف على الاستواء ننزع الغطاء ونتركه ليتم التسوية ويتحمر.
- نقوم بمحاولة قلبه على الجنب الآخر للتحمير. وبألف هنا وشفا.

تسوية الأجزاء – الفخذين – الريش:

- تتبل الأجزاء بالملح والفلفل ونغرس فصوص الثوم في الأفخاد مع البقدونس المفروم والملح والفلفل الأسود.
- وتتم التسوية بوضع المكونات التي هي مع الخروف الكامل.

ملحوظة: بعد التسوية في الحاليتين نجمع كل المتخلف من التسوية ويضرب في الخلاط جيداً ويضبط الطعم ويصبح صوصاً يلازم اللحم وبألف هنا وشفا.

الخروف الماندي



المكونات: خروف كامل صغير الحجم أفضل ولكن لا مانع من الكبير أيضاً – ملح وفلفل وكمون وكزبرة بودرة – زيت زيتون – زعفران.

حفرة الماندي: عبارة عن حفرة عميقة يبدأ عمقها من سطح الأرض فنازلاً إلى ما يقرب من المتر ونصف المتر مزودة بحامل على ارتفاع ٦٠سم تقريباً يمكن نزعه وتركيبه. ومزودة بعامود تثبيت اللحم مع كلابات لتثبيت اللحم عليها في الوضع القائم ومزودة بعلاقات أخرى للتسوية بالتعليق ولها غطاء يحكم قفله جداً بمساعدة من الخارج بقطع الخيش والطين.

تجهيز الماندي:

التجهيز على القائم

- يدخل الخروف في السيخ أي أن العمود يدخل في الخروف ويثبت جيداً بواسطة الكلابات المعدة لذلك بعد تتبيله بالمكونات السابقة.
- يمكن تثبيت الحامل السفلي ونضع عليه حلة الأرز ونضع عليها

حاملاً مجهزاً لتركيب قاعدة العامود ورأس العمود و«السيخ له مكـان في الغطاء».

- بعد إشعال الفحم أو الحطب في الفرن وبعد أن يصبح جمراً ولا وجود للدخان يبدأ تركيب عامود اللحم عـلى الأرز ويغطـي الفـرن ويحـاط غطاؤه بالتراب المبلل بالمـاء مـع قطـع الخـيش وذلـك لعـدم تسرب الحرارة ولا يجوز فتح الفرن قبل ساعتين أو أكثـر حـسب حالـة نـوع الذبيحة.

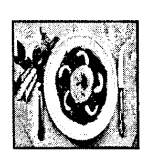
شكل الفرن من الداخل:

النار من أسفل – حلة الأرز – عامود الخروف الغطاء.

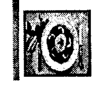
وبطريقة التعليق:

في حالة عدم وجود خروف كامل أو الرغبة في تسويته قطعـاً يكـون في الغطاء ٤ أو ٥ خطافات لتعليق اللحم أو الفراخ وفي الغالب هذا الفـرن أصغر في العمق ولكن أوسع.

إذا صحت هذه الأكلة فهـي الأروع عـلى الإطـلاق مـن الأكـلات الخليجية. وبألف هنا وشفا.



بدائل اللحوم لإنقاذ الصحة والجيوب



بعد أن شرحنا وباستفاضة العديد من أشهى اللحوم العالمية والعربية والمحلية نقول أن ما يوجد في اللحوم يوجد في غيرها من الخضار والصواني التي لا تحتاج للحوم أو القليل منها والمختلط بالخضروات.

وفيما يلي سنعرض بعض «الكسارولات» أو الصواني ذات الحواف المرتفعة ومنها المرتفع جداً ولها غطاء محكم ومنها الحواف البسيطة. ولكنها تغطي أيضاً والكسارولات التي ليس لها غطاء يمكن تغطيتها بورق الألمونيوم. وسنعتبر تجاوزاً أن أنواع البايركس التي تدخل الفرن من الزجاج كسارولات أيضاً.

من آداب المائدة

وقال الحجاج لضيف على مائدته وكان جائعاً: إرفق بنفسك يا أخي فرد الضيف عليه. وأنت يا حجاج اغضض من بصرك.

وهذا يعني: أنه عيب أن تنظر للقمة أخيك وهو يأكل – كما نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن ذلك.

كسارول الكرنب المحشى

المكونات: رأس كرنب مملوءة وقوية الأبيض فقط – بصلة كبيرة مفرومة ناعم – زيت ١٥٠ جرام – لحمة مفرومة حمراء – كوب أرز مغسول ومنقوع ومصفى – بيضة واحدة – ١/٤ كوب ماء بارد – ملعقة ثوم مفروم – حزمة شبت – حزمة بقدونس – ملح وفلفل وبهارات.



إعداد الحشوة:

- نرفع البصل والثوم على النار ونحمرهما جيداً ثم نضيف اللحم المفرومة.
- نقلب حتى تتفلفل «تصير كل فرزة لوحدها».
- نضيف البهارات والأرز ونقلب لمدة ٥ دقائق مع إضافة نصف كوب من الماء الساخن حين تمتزج كل المقادير.
- نرفع الحلة على النار وننتظر حتى تبرد قليلاً.
- نضيف لها الخضرة المفرومة لدينا «بقدونس – كزبرة – شبت».
- وننتظر حتى إعداد أوراق الكرنب.
- نتخلص من الأوراق الخضراء من الكرنبة والرأس نقطعها من المنطقة البيضاء.
- نزيل دائرة صغير بعد آخر قطعة من الرأس معظمها عيدان قوية.
- نضع رأس الكرنبة في حلة بها ماء مغلى ومملح من ناحية الرأس إذا أمكن تغطيتها لعدة دقائق من ٣: ٤ دقائق.
- نرفع الكرنبة في مصفاة وحتى تبرد.
- نقوم بالتخلص من جميع العيدان القوية ونقطع مربعات ٧ في ٧ سم.

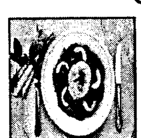
- الأوراق القوية ترص طبقة في قاع الكسارول.
- نبدأ في لف المحشي ورصه بطريقة هندسية. فنبدأ من المحيط الخارجي أولاً: بحيث نجعل جدار الكسارولة يقفل طرف الواحدة من المحشى والصف الثاني تقفل أطراف الصف الأول وذلك برصها عكس الرصة الأولى.
- آخر جزء من لفة المحشى يكون لأسفل حتى لا يكون عرضة للتفكك.
- بعد انتهاء الكمية نضيف صوص «السوركروات».

صوص السوركروات:

٢/١ كجم عصير طماطم - بصلة مفرومة ناعم وملح وفلفل وقليل من الشطة وفص ثوم مفروم - كوب شوربة لحم أو شوربة فراخ - زبدة - مكعبات مرقة الفراخ.

الطريقة: يحمر البصل والثوم والبقدونس ويضاف إليه عصير الطماطم والشوربة «المكعبات والملح مع العلم أن المكعبات مالحة. ربما لا تحتاج للملح هنا والشطة».

- تبقى الصلصة على النار حتى تستوى ونضبط لها الطعم ونزود بها المحشي عدة مرات برفق كي تتغلغل الصلصة إلى حبات المحشي.
- نغطي المحشي وندخله الفرن أو يسوى على النار لمدة ٣٥ دقيقة.
- نغرف هذا النوع من المحشي ومن حوله ما يزيد من الصلصة.
- تعتبر وجبة كاملة لا تحتاج إلا للسلطة الخضراء فقط. بألف هنا وشفا.



كســـــارول الأرز بالباذنجان مع صلصة الطماطم والبصل

المكونات: ١٫٥كوب أرز طويل الحبة أو عـادي – كـوب شـوربة فراخ مركزة – ١٫٥ كـوب مـاء – ٢ مكعـب مرقـة الفـراخ – ٣ ملاعق زبدة – ملح وفلفل.



الباذنجان مع صلصة الطماطم: باذنجانة كبيرة مقشرة ومقطعة حلقـات بـسمك ١/٢ سم ومنقوعة في ماء مالح ومصفاة ومجففة ومرشـوش عليهـا ملح وفلفل وزيت زيتون – كوب بصل مفروم ناعم – ٢ فص ثوم – ٢ ملعقة زبدة – ٣٠٠ جرام طماطم كونكاسـيه «مقـشرة وخاليـة البذور ومقطعة مكعبات ناعمة» – ملح وفلفل – ١/٢ كوب جبنة مبشورة.

الطريقة:

- توضع جميع المقادير المصاحبة للأرز في حلة وحتى يستوي ٣/٤ تسوية.
- عندها نضيف إليه الباذنجان مع صلصة الطماطم.

تحضير الصلصة:

- نقلي الباذنجان ونرفعه ويغطى في وعاء آخر أو بورق الألمونيوم.
- في نفس الطاسة نحمر البصل والثوم حتى بذيل ونضيف الطماطم.
- تسوى لمدة ٥ دقائق.
- نضيف الباذنجان إلى الصلصة لدقيقة واحدة ونضيف الكـل إلى الأرز مع التقليب بملعقة خشب وبرفق.
- ندخل الكسارولة الفرن على النار مغطاة جيداً لمدة ١٠ دقائق أخـرى. وبألف هنا وشفا.

كسارول الجبنة بالكاري



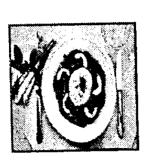
المكونات: ٥ بيضات – شريحة خبز أبيض بدون الحواف الحمرا – كوب جبنة شيدر مقطع مكعبات – ١/٤ كوب جبنة بارميسان مبشورة «جبنة رومي ناشفة جداً ومبشورة» – ١/٢ ملعقة كبيرة كاري بودرة – ملح.

الطريقة:

- يوضع البيض في الخلاط ومعه الخبز ويضرب أولاً.
- نضيف باقي المقادير في الخلاط مع الاستمرار في الضرب.
- يستمر الخلط حتى نحصل على قوام ناعم وكثيف.
- ندهن بايركس أوكسارول مناسب بالزبدة ونصب السائل فيها.
- ندخل السائل فرناً على درجة حرارة ٢٠٠° ولمدة ٢٠ دقيقة.

ويمكن أن:

- نضيف إلى هذه الجبنة اللذيذة الخضار المشكل المسلوق مثل «الجزر – الفلفل الرومي – البطاطس – الفاصوليا الخضراء – البسلة».
- تضاف هذه المقادير وغيرها مما تحب عندما نصب الجبنة في صينية التسوية.
- يجب أن يوزع السائل على كل قطعات الخضار بالتساوي.
- عندما يخرج من الفرن يقطع على شكل مربعات لذيذة. وبألف هنا وشفا.



كسارول السبانخ بالجبنة (فورنتينا)



المكونات: ٢ كيس سبانخ فريز أو أكثر – ٤ بصلات أخضر شرائح – علبة جبنة ريكوتا ٣٠٠ جرام – كوب جبنة قابلة للدهن – ١/٢ كوب بقسماط – ١/٢ كوب جبنة بارميسان مبشورة – ١/٢ ملعقة مسحوق جوزة الطيب – ٤ بيضات – ملح وفلفل.

الطريقة:

- نقوم بتجميع كل هذه المقادير في حلة ماكينة الضرب «الخلاط الكهربائي».
- نضرب كل هذه المقادير في الخلاط الكهربائي على سرعة متوسطة يكفي ٣ دقائق لمزج هذه المقادير.
- نصبها في كسارول له غطاء أو بايركس.
- ندخل خليط السبانخ الفورنتينا الفرن في حرارة ٢٥° لمدة ٢٠ دقيقة بعد التسوية. نخرج السبانخ من الفرن ونتركها حتى تبرد ونقطعها مربعات.

ويمكن أن:

- نضيف للعجينة شرائح البصل والكرنب المدبَّلة على النار قبل الإضافة.
- كما نضيف شرائح الفلفل الرومي الملون الحمراء والصفراء المدبَّلة أيضاً.
- تتم هذه الإضافات عند صب الخليط مع مزجة جيداً باليد وبألف هنا وشفا.

من آداب المائدة

قال معاوية لضيف عنده على مائدته: انزع الشعرة من لقمتك فرد الضيف على معاوية: إنك تراعيني مراعاة من يرى الشعرة في اللقمة. غض بصرك يا معاوية.

كسارول الباذنجان والمشروم

المكونات: ٢ باذنجان حجم كبير - بصلة مقطعة ناعم - ملح وفلفل - ٤ ملاعق زبدة - ٢ مشروم مقطع شرائح - فص ثوم مفروم - ٣٠٠ جرام لحم مفروم «لمن يرغب» - ١/٢ كيلو طماطم كونكاسيه «مقشر ومفروم» - ١/٢ كيلو جرام طماطم عصير - معلقة سكر - ١/٢ كوب بارميسان - ملعقة بقدونس مفروم - ١/٤ كيلو بقسماط أو زيادة.



الطريقة:

- يقطع الباذنجان بقشرة دوائر بسمك اسم.
- نرش الباذنجان بالملح والفلفل الأسود ونقلي الباذنجان وننقله في صينية وندخله الفرن لمدة ١٠ دقائق.
- نقوم ننزع القشرة السوداء من حوله ونتركه على جنب.
- نحمر البصل والثوم حتى يذبل ونضيف المشروم حتى يذبل.
- نرفع البصل والمشروم من الطاسة بواسطة الملعقة المخرمة (المقصوصة). وفي نفس الطاسة نعصج اللحم حتى التسوية الكاملة.
- ننقل اللحم بواسطة الملعقة إلى المشروم والبصل.
- في نفس الطاسة نضع عصير الطماطم والطماطم والبقدونس والسكر والبقسماط وتسوى لمدة ١٠ دقائق.
- نضيف خليط اللحم والبصل إلى الطاسة.
- ننقل جميع المقادير إلى الكسارول ونساويها ونرش عليها البقسماط والجبنة المبشورة وندخلها الفرن ١/٤ ساعة. وبألف هنا وشفا.

كسارول البومباكيت «بطاطس في السيلفر»



المكونات: ٢ كيلو بطاطس متوسطة الحجم وبأحجام متساوية - ورق المونيوم يكفي للف كل كمية البطاطس - كمية من الملح الناعم تفرش تحت البطاطس - ٣/٤ لتر ساور كريم - صلصة الزبادي.

مكونات الساوركريم: ٤ علب زبادي حجم كبير أو متوسط - ١/٢ كوب زيت زيتون - أعشاب «أوزبجانو - زعتر - مراميه» ملح وفلفل أبيض - ٣/٤ كوب حليب.

الطريقة:

- تمزج جميع مقادير الساوركريم وتضرب يدوياً بمضرب البيض العادي.
- توضع الصلصة في ثلاجة لحين الانتهاء من طهي البطاطس.

تحضير البطاطس:

- هذه البطاطس لن تقشر فلذلك لابد من نظافتها تماماً وغسلها بفرشة أو سلك للتأكد من النظافة.
- نقطع ورق السيلفر بعدد حبات البطاطس بحيث تغلفها تماماً ونلف كل واحدة تماماً.
- نحضر صينية التسوية ونفرشها بطبقة من الملح الناعم.
- نرص البطاطس متجاورة وندخلها فرن على حرارة ٣٥٠ درجة لمدة ٣٠ دقيقة.
- نفتح الألمونيوم ونحدث شقاً على شكل + بطول ٢سم في كل واحدة.
- ونضعها في راحة اليد ونضغط عليها بأصابع اليدين برفق حتى يتفتح الشق فنزودها بالصلصة في نفس الفتحة.
- تقدم باقي الصلصة بجانب البطاطس مع غمس كل قطعة قبل أكلها.

كسارول الفراخ والسبانخ

نلاحظ دائماً عند استخدام الفراخ أن تكون منزوعة الجلد.

المكونات: ٢ بصلة مبشورة – ٢ فص ثوم مفروم – ٣ ملاعق زبدة – ١٥٠ جرام مشروم – كوب أرز – ٢ طماطم مقطعة – ٣ أكواب بسلة فريزر – ١/٤ ملعقة كركم – ملح وفلفل – ٣ أكواب فراخ مسلوقة بدون عظام ولا جلد.



الطريقة:

- يحمر البصل والثوم – نضيف المشروم مع قليل من الزبدة.
- نضيف الأرز ونستمر في التسوية لمدة ٥ دقائق مع التقليب.
- نضيف باقي المقادير إلى الخلطة السابقة مع مقدار من الماء يكفي لتغطية الأرز ونقلب الخلطة.
- نستمر في التسوية لحوالي ٢٠ دقيقة مع مراعاة تهدئة النار جداً عندما يجف الأرز. وبألف هنا وشفا.

كسارول الفراخ والشعرية

المكونات: ٢ بصلة كبيرة مبشورة – ٢ ملعقة زبدة – ١٠٠ جرام فلفل أخضر حار طازج – ٣٠٠ جرام طماطم كونكاسيه – مكعب واحد مرقة الفراخ – ١/٤ ملعقة كركم – جبنة مبشورة – ١/٤ ملعقة كمون بودرة – ٣ أكواب فراخ مسلوقة بدون جلد وعظم - كيس شعرية – ملح وفلفل – ١/٢ كوب عصير طماطم.



الطريقة:

- يحمر البصل بالزبدة ونضيف الفلفل والطماطم ومرقة الفراخ.
- نستمر في الطهي لمدة ٥ دقائق.
- نضيف الشعرية أو الفراخ ونقلب لمدة دقيقتين.
- ننقل الخليط إلى كسارول التسوية مع إضافة كوب ماء.
- نرش الجبنة المبشورة على وجه الخليط مع عصير الطماطم على حرارة ٢٠٠° لمدة ٢٠ دقيقة مغطاة مع تهدئة النار بعد أن يجف الخليط.
- نكشف الغطاء ونقلب بملعقة خشب مع مراعاة أن كل طبق ينال من كل الخليط وأهمها الفراخ. بألف هنا وشفا.

كسارول بيف بورجندي



المكونات: كيلو لحم مكعبات ٢٫٥سم٣ مرشوش بالملح والفلفل ومدحرج في الدقيق - ١٥٠ جرام مشروم شرائح أو بسلة فريزر - ٢ فص ثوم مفروم - ١٢ ملعقة زبدة - كوب شوربة لحم مركزة - ١/٢ كوب خل أبيض - ملعقة بقدونس مفروم - ملعقة أعشاب - بصل أورما صغير.

الطريقة:

- نقوم بتشويح اللحم في مقلاة كبيرة مع قليل من الزيت مع الثوم المفروم وحتى نحصل على اللون البني.
- ننقل اللحم مع المتخلف من التشويح إلى كسارول التسوية.
- نرفع طاسة وبها قليل من الزبدة ونحمر الأورما «بصل صغير جداً».
- يرفع البصل وفي نفس الطاسة نحمر المشروم.

- نجمع المقادير في الكسارول ونضيف الشوربة والبقدونس المفروم والأعشاب.
- ندخل الكسارول الفرن على درجة حرارة ٢٥٠° لمدة ٣٠ دقيقة. وبألف هنا وشفا.

كسارول الموساكا



المكونات: ٢ كيلو جرام باذنجان مقشر سيور «لا يقشر كله بل نقشر ٢ سم ونترك ٢ سم» وتقطع دوائر – كيلو طماطم كونكاسيه «مقشرة ومصفي بذرها ومقطعة ناعم» – ١٥٠ جرام جبنة موتزاريلا – ٥٠ جرام جبنة بارميسان – زيت للقلي – دقيق – ٢ بصلة كبيرة مفرومة ناعم – ٤ فصوص ثوم مفروم ناعم – معجون طماطم – حزمة كزبرة مفرومة – البهارات «كمون – بابريكا – فلفل أسود».

الطريقة:

- يحمر البصل والثوم ويضاف إليهما الطماطم الكونكاسيه والملح والفلفل وقليل من الماء وتتم التسوية ونضيف معجون الطماطم والبهارات.
- نضع في كسارول التسوية طبقة من الصلصة رقيقة ويرص عليها طبقة من الباذنجان ثم طبق من الجبنة المبشورة «الموتزاريللا أو الشيدر» وقليل من الصلصة.
- حتى النهاية.. الطبقة الأخيرة تكون أكثر الطبقات كثافة بالصلصة والجبنة.
- ندخلها الفرن على حرارة متوسطة لمدة ١٥ دقيقة. وبألف هنا وشفا.

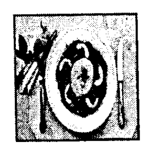
كسارول البطاطس البوريه



المكونات: ٢ كيلو بطاطس مقشرة ومغسولة ومقطعة قطعاً متساوية – ١٥٠ جرام زبدة – ثلثي لتر حليب – ملح وفلفل أبيض – بصل شرائح محمر في الزبدة «يشبه بصل الكشري».

الطريقة:

- نضع البطاطس في حلة تسعها وتغطي بالماء وتملح ونرفعها على النار. تستمر البطاطس على النار حتى تستوي.
- نصفيها جيداً من الماء. أثناء سلق البطاطس نرفع الحليب على النار وفيه ١٠٠ جرام زبدة حتى يصلا إلى درجة الغليان مع الملح والفلفل الأبيض.
- نفرم البطاطس بالحليب إما في الكبة أو بواسطة ماكينة الفرم وإلى الحليب بالزبدة مباشرة مع التحريك المستمر.
- نستمر في التحريك حتى تصبح البطاطس ملساء ناعمة.
- نضع البطاطس في سرفيس التقديم مع عمل طبقات على السطح بشكل جميل.
- نقطع الـ ٥٠ جرام الباقية قطعاً صغيرة ونضعها في المطبات على سطح البورية وهو ساخن.
- يؤكل البورية ساخناً بإضافة أي أنواع الصوص عليه وخاصة الجريكي. بألف هنا وشفا.



كسارول البطاطس الروستو

المكونات: ٢ كيلو بطاطس مقشرة ومقطعة تقطيعاً مكعبات ٢,٥ سم٣ أو بطاطس صغيرة الحجم جداً بنفس حجم ٢,٥ سم٣ – ١٠٠ جرام زبدة – ٥٠ جرام زيت – حزمة بقدونس مفروم – ملح وفلفل أسود – ٢ فص ثوم مفروم ناعم.



الطريقة:

- نسخن الفرن على حرارة ٢٠٠°.
- نسلق البطاطس لمدة دقيقتين غليان فقط ونصفيها جيداً.
- نضع صينية التسوية في الفرن وبها الزيت حتى تسخن ويدخن الزيت.
- نسحبها ونضع البطاطس مع التقليب الجيد وندخلها الفرن ٥ دقائق. ثم نخرجها لنضيف الثوم والبقدونس والزبدة ونعيدها للفرن لمدة ٣٥ دقيقة تقلب خلالها من وقت لآخر حتى تتحمر البطاطس وتستوي.

ويمكن أن:

- نستخدم البطاطس صغيرة الحجم بشرط أن تغسل جيداً جداً ولا تقشر ولا تسلق ولكن تشوح في الزيت قبل دخولها الفرن.
- يمكن إضافة الأعشاب وخاصة الروزماري إلى البطاطس بنوعيها.

> **حديث شريف**: عن بن عباس رضي الله عنهما «نهى الرسول صلى الله عليه وسلم أن يتبع الرجل ببصره لقمة أخيه وكان لا يأكل متكئاً وكان يقول النوم والأكل عورتان فاستروهما» صدق الحبيب ﷺ.

كوسة جاراتان



المكونات: ٢ كيلو متوسطة من الكوسة الطازجة والمقطعة شرائح بسمك ٤ مم بقشرها – كيلو بصل شرائح رقيقة – ١/٢ كيلو فلفل رومي شرائح – ٤ فصوص ثوم مقطع ناعماً طولياً – حزمة مختلطة بقدونس وكزبرة – زبدة وزيت.

مقادير الجاراتان: ١٥٠ جرام دقيق أبيض – لتر حليب – ماء حار – ١٠٠ جرام زبدة – ٥٠ جرام زيت – ملح وفلفل أبيض – ٢ بيض – ١٠٠ جرام جبنة موتزاريلا أو أكثر – ١٠٠ جرام جبنة بارميسان – مسحوق جوزة الطيب.

إعداد الكوسة أولاً:

- في صينية نرفع شرائح الكوسة وعليها البصل والفلفل الرومي والثوم.
- نرش عليها البقدونس والكزبرة في قطع كبيرة غير مفرومة.
- نرش المكونات بالملح والفلفل مع قليل من الزيت.
- ندخل الكوسة الفرن مغطاة بورق السيلفر في فرن حار ٢٠٠° لمدة ٤٠ دقيقة في هذه الفترة نقوم بتجهيز الجاراتان.
- نرفع وعاء على النار وفيه الزيت والزبدة ونسخنها ونضيف إليهما الدقيق.
- ونقلب حتى ترغى الزبدة فنضيف الملح والفلفل الأبيض ومسحوق جوزة الطيب.
- نضيف الحليب الساخن ونقلب حتى يتكثف وإذا وجدنا أنها كثيفة جداً يمكن تزويدها بالماء الحار «الساخن» حتى نحصل على قوام كريمي.

تركيب الجاراتان:

- نحضر صينية التسوية أو البايركس.
- نضع طبقة من الجاراتان في قاع الصينية ونضع نصف كمية الكوسة بعد تصفيتها تماماً من السوائل الناتجة عن التسوية.
- نضيف طبقة ثابتة كثيفة من الجاراتان ثم بعض الجبنة الموتزاريلا والجبنة البارميسان.
- نضيف النصف الآخر للكوسة ثم نغطيها بالجاراتان المتبقى والجبنة والبيض المضروب جيداً.
- وندخلها الفرن على حرارة ٨ أو ٩ لمدة ٢٠ دقيقة والحصول على اللون الذهبي. وبألف هنا وشفا.

ويمكن أن:

- نستبدل الكوسة بمجموعة خضار أخرى وحسب المزاج.
- نضيف اللحم المفروم والمعصج للجاراتان.
- نستغنى عن البيض أو نضربه مع الجاراتان قبل استخدامها.

من آداب الإسلام في الطعام

قال تعالى: ﴿يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ﴾ **(سورة الأعراف آية: ٣١).**

كسارول البطاطس الشرقية

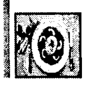


المكونات: ٢ كيلو بطاطس مقشرة ومقطعة حلقات سمك ٢/ ١ سم – كيلو طماطم مقطعة نفس السمك – كيلو بصل مقطع دوائر رقيقة نسبياً – ٢/ ١ كيلو فلفل رومي – حزمة كزبرة مفرومة – ١٠٠ جرام زبدة – ملح وفلفل – كوب عصير طماطم – ملعقة معجون طماطم.

الطريقة:

◀ ندهن كسارول التسوية بالزبدة ونرص فيها المقادير كما يلي: طبقة بطاطس وعليها طبقة طماطم وعليها طبقة بصل والبقدونس ثم نعيد رص الطبقات بنفس الترتيب ولا ننسى الملح والفلفل الأخضر ونذيب معجون الطماطم في العصير ونوزعه على البطاطس ونغطيها وندخلها الفرن لمدة ساعة ثم نخرجها ونغرف البطاطس بحيث يشمل الغرف كل المكونات نقدم هذه الصينية مع أنواع السمك المختلفة. وبألف هنا وشفا.

من بدائل اللحوم «الدجاج» الفراخ



لكي نخفف من تأثير الفراخ وضررها نحذف جلودها في كل الأحوال ولو سويناها بجلدها فنستبعده عند الأكل لما يحتويه الجلد على نسبة عالية من الكولسترول وما له من خطورة على الصحة.

وهي متوفرة بكثرة رهيبة في جميع أنواع اللحوم وأكثرها على الإطلاق في لحوم الغنم حتى الحمراء منها فهي مشبعة بالدهون بالكوليسترول.

وقد قال الرسول الكريم ﷺ: «أعطوا قلوبكم حظها من قلة الطعام يكثر فكرها ويقل ضحكها فإن الله يبغض كل غافل وضاحك» صدق الرسول الكريم.

ويقول أيضاً ﷺ: «ما زين الله رجلاً بزينة أفضل من عفاف بطنه». وهو القائل: «ما ملأ بن آدم وعاء شراً من بطنه» صدق الحبيب ﷺ.

فراخ بالبقسماط والثوم



المكونات: فرخة كبيرة أكبر من كيلو مقطعة إلى ١٠ قطع – ملح وفلفل – ٢ ملعقة صغيرة مستردة – كوب بقسماط ناعم أبيض – ٢/١ كوب بقدونس مفروم ومجفف «يجفف بوضعه في شاشه بعد فرمه وغسله وعصره بالضغط على الشاش ثم نشره في الهواء» – ٤ فصوص ثوم مفروم – ٤/١ كوب زبدة سايحة – ٤/١ كوب زبدة عادية.

الطريقة:

- نقوم بخلط الزبدة العادية بالمستردة – ونرش الفراخ بالملح والفلفل.
- نلف قطع الفراخ بخليط الزبدة والمستردة لفاً جيداً.
- نخلط البقسماط مع البقدونس المجفف والثوم الناعم.
- تتبل الفراخ بخليط البقسماط بلف القطع جيداً من كل الاتجاهات.
- نرص قطع الفراخ متجاورة في صينية التسوية.

- نضع الصينية في الفرن على حرارة ٢٥٠° لمدة ٤٥ دقيقة وتقلب الفراخ من وقت لآخر.
- بعد التسوية نسحب الفراخ من الفرن ونزودها بباقي الزبدة السايحة ونعيدها للفرن لمدة ١٠ دقائق أخرى.
- نخرج الفراخ من الفرن ونعيد رش السائل المتخلف من التسوية.
- يقدم معها مختلف أنوع المكرونة. وبألف هنا وشفا.

فراخ بصوص الليمون



المكونات: ٨ صدور فراخ بدون جلد وعظام ومتبلة بالملح والفلفل والثوم البودرة إن توفر أو بالثوم الطازج المفروم ثم ترش بالدقيق – كوب دقيق – ٢/١ كوب دقيق ذرة «نشا» – ملعقة شاي باكنج بودر – بيضة واحدة – ٢/١ كوب ماء – ملح.

طريقة تحضير الفراخ:

- نقوم بخلط كل المقادير المذكورة وعجنها حتى تمتزج تماماً.
- نقوم بغمس الصدور في الخليط ونقليها بزيت متوسط الحرارة حتى نحصل على اللون الذهبي المحبب.
- ننقل الفراخ بعد قليها مباشرة إلى مصفى ثم الورق النشاف كي نتخلص من الزيت.

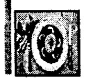
تحضير صوص الليمون:

المكونات: كوب عصير الليمون – ٢/١ كوب عصير برتقال بلدي – ملعقة صغيرة بشر الليمون – ملعقة تباسكو «صوص حار» – قليل من الزنجبيل – قليل من النشا.

الطريقة:

- نقوم بخلط جميع المقادير ما عدا النشا ونسخنها حتى الغليان لمدة دقيقتين ونصفيها بمصفاة سلك أو شاش.
- نقوم بربط الصوص بواسطة إذابة ملعقة نشا في ٢ ملعقة مياه وخلطه بالصلصة حتى تتكثف وتضاف إلى الفراخ فور قليها مباشرة. وبألف هنا وشفا.

الفراخ الروستو الكاملة



المكونات: فرخة كبيرة أكثر من كيلو جرام – بصلة شرائح – قرن فلفل رومي شرائح – حزمة بقدونس – جزرة واحدة مبشورة – ٢ فص ثوم شرائح ناعمة – ملح وفلفل أسود – ٢ ليمون – البابريكا ٢/ ١ ملعقة.

الطريقة:

- نخلط جميع المقادير مع إضافة الملح والفلفل.
- بعد غسل الفرخة بالدقيق من الخارج والداخل نقوم بحشو الفرخة بالخضار المتبل حتى آخرها ونسدها بنصف الليمون مع محاولة تكتيف الأرجل أو ربطها.
- نتبل الفرخة بالملح والفلفل من الخارج ومسحها بالبابريكا والزيت.
- ندخلها الفرن على حرارة ٢٥٠° لمدة ٤٥ دقيقة ونقلبها من وقت لآخر.
- المتبقي من الحشوة يوضع حول الفرخة قبل دخولها الفرن - بعد التسوية نفرغ الحشوة على الأرز الذي سيقدم مع الفرخة.

◀أما المتخلف من التسوية نضيف إليه قليلاً من الماء ومكعبات مرقة الفراخ ونضرب الكل في الخلاط وهو الصوص الذي يصب على قطع الفرخة عند الطعام. وبألف هنا وشفا.

الفراخ الروستو ٤ قطع



المكونات: فرخة كبيرة مقسم ٤ قطع – ٢ بطاطس كبيرة مقطعة ٤ قطع طولياً – جزرة متوسطة مقطعة ٤ قطع كل منها – ٢ فلفل رومي مقطع قطعاً كبيرة – حبة طماطم كبيرة مقطعة قطعاً كبيرة – ملح وفلفل وزيت – بصلة كبيرة شرائح.

الطريقة:

◀نحدث بعض الفتحات السطحية في الصدور والأفخاد ونتبلهم بالملح وقليل من الفلفل الحار حسب الرغبة.

◀نصنع الخضار في صينية التسوية ونرشه بالملح والفلفل والزيت ونخلطه جيداً.

◀نقوم بغرس قطع الفراخ بين قطعات الخضار بحيث يكون الجلد لأعلى.

◀ممكن إضافة قليل من الماء.

◀ندخل قطع الفرخة الفرن على حرارة ٢٥٠° لمدة ٤٠ دقيقة مع مراعاة تقليبهم مرة بعد الحصول على اللون البني الجميل.

◀يقدم مع هذه الفراخ أصناف الإسباجتي. وبألف هنا وشفا.

فراخ بصوص الزبادي والمشروم



المكونات: فرخة كبيرة أكثر من كيلو جرام مقطعة إلى ١٠ قطع ومتبلة بالملح والفلفل والثوم وملفوفة جيداً بالدقيق – ١/٤ كوب زبدة سائحة «نصف سائحة» – ١/٤ كوب زيت.

مقادير وطريقة عمل الصوص: ١٠٠ جرام مشروم طازج شرائح – ١٠٠ جرام بصل شرائح رقيقة – ٢ ملعقة زبدة – ٢ ملعقة دقيق – ١/٢ كوب شوربة مركزة – ١,٥ كوب زبادي – ملح وفلفل.

- نسيح الزبدة في وعاء على النار ونضيف إليها البصل والمشروم.
- عندما يذبل البصل نضيف الدقيق ويستمر الطهي لمدة دقيقة.
- نضيف شوربة الفراخ المركزة وكذلك الزبادي والملح والفلفل ولا يصل للغليان.

تسوية الفراخ:

- نخلط الزيت والزبدة معا ونمسح بهما الفراخ مسحاً جيداً.
- في صينية الفرن الساخنة أولاً نضع الفراخ مرصوصة متجاورة في حرارة ٢٥° ولمدة ٤٠ دقيقة.
- نقلب الفراخ بملعقة خشب حتى تتلون كلها من كل الاتجاهات.
- نخرج الفراخ من الفرن وندهنها بالزبادي ونعيدها للفرن ١٠ دقائق.
- ونقدم الفراخ ويقدم بجانبها ما تبقى من الصوص. وبألف هنا وشفا.

قال الحبيب ﷺ: «إذا دعى أحدكم للوليمة فليأتها». **صدق رسول الله**.

فراخ كريستي بصوص الأعشاب

المكونات: فرخة كبيرة ٢/ ١ كيلو تقريباً مقطعة إلى ١٠ قطع متبلة بالملح والفلفل – ٢ بياض بيضة – ٢ ملعقة مستردة – كوب بقسماط – كوب جبنة بارميسان مبشورة «جبنة رومي ناشفة ومبشورة» – ملعقة بابريكا – ملعقة ثوم مفروم أو ثوم بودرة إن وجد.



طريقة التحضير:

- يمزج بياض البيض مع المستردة ويبقى على جنب.
- يمزج البقسماط مع الجبنة المبشورة والبابريكا والثوم.
- نقوم بواسطة فرشاة بدهن قطع الفراخ بالبيض والمستردة.
- ثم نقوم بغمس قطع الفراخ في مخلوط البقسماط.
- ندخل الفراخ الفرن في صينية مرصوصة بجانب بعضها لمدة ٤٥ دقيقة وعلى حرارة ٢٥٠° – ثم نسحب الصينية لنضيف إليها صوص الأعشاب.

طريقة ومقادير صوص الأعشاب: بصلة ناعمة جداً – ١٥٠ جرام مشروم منظف وشرائح – ٤ ملاعق زبدة – ملعقة أعشاب «أوريجانو – روزماري – مرامية» – ٢ ملعقة خل – ملح وفلفل – طماطم كونكاسيه.

الطريقة:

- في طاسة بها الزيت الساخن نضع البصل والمشروم حتى يذبل البصل.
- نضيف الأعشاب كلها والخل ويطبخ لمدة ١٠ دقائق ثم نضيف جميع المقادير المتبقية وتستمر التسوية ٢٠ دقيقة أخرى – يمكن أن نصب بعض الصلصة على الفراخ ونعيدها إلى الفرن والباقي يقدم بجانب الفراخ. وبألف هنا وشفا.

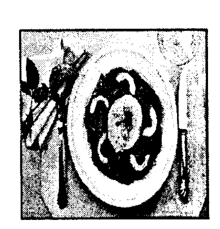
فراخ بصوص المستردة



المكونات: فرخة ٢/ ١ كيلو جرام مقطعة ١٠ قطع ومتبلة بالملح والفلفل وملعقة صغيرة بابريكا – ٤ ملاعق كبيرة مستردة – ١/٤ كوب زبدة سايحة – ٢/ ١ كوب بقسماط.

الطريقة:

- نقوم بخلط المستردة والخل والثوم ونتبل الفراخ جيداً وننقع الفراخ في هذه التتبيلة.
- نغمس قطع الفراخ في البقسماط ونثبت البقسماط بها بالضغط عليها.
- نحضر صينية الفرن المسطحة وندهنها بالزبدة.
- نرص قطع الفراخ متجاورة وندخلها الفرن على حرارة ٢٥٠° ولمدة ٤٠ دقيقة مع التقليب من وقت لآخر.
- بعد التسوية نرفع الفراخ من الصينية ونجمع الصوص المتخلف عن التسوية.
- نضيف شوربة الفراخ ونضبط الطعم والملح ونربطها بقليل من النشا المذاب في ماء بارد ثم نغليها على النار حتى تتكثف مع اللحوم.
- نستخدم صوص المستردة مع الفراخ. وبألف هنا وشفا.



فراخ ستراجانوف

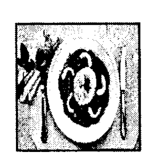
المكونات: ٨ صدور فراخ مقطعة إلى مستطيلات ٥ سم × سم أو مكعبات ٢سم٣ مرشوشة بالملح والفلفل والثوم والبودرة إن وجد وإلاً فالثوم المفروم ناعم ومرشوشة رشة خفيفة بالدقيق – ٤ ملاعق زبدة – بصلة شرائح رقيقة – ٢ ملعقة زبدة – ٢٠٠ جرام مشروم شرائح – ٢ ملعقة دقيق – ٤/١ كوب خل أبيض – ٢ ملعقة بابريكا – ١،٥ كوب شوربة فراخ مركزة – مكعب مرقة الفراخ - كوب كريمة لباني.



الطريقة :

- نحمر كمية الفراخ في ٤ ملاعق زبدة حتى تستوي تقريباً ثم نرفع الفراخ بالمقصوصة.
- بعد رفع الفراخ نضع البصل في نفس الطاسة وحتى يذبل.
- نزيد ٢ ملعقة زبدة ثم نضع المشروم والدقيق ونستمر في الطهي دقيقتين مع التقليب ثم نضيف البابريكا وشوربة الفراخ والملح والفلفل ونستمر في التسوية حت يتكثف قوام الصلصة ثم نضيف الفراخ والكريمة ونقلب لمدة ٢ دقيقة أخرى. وبألف هنا وشفا.

ملحوظة هامة: هذه الطريقة تصلح تماماً مع اللحم مع اختلاف التقطيع لتصبح اللحم أرفع من الفراخ «أقل حجماً ولكن بنفس المقادير والطريقة».



فراخ بطعم الماندي

المكونات: ٢ فرخة وزن ١ كيلو للفرخة الواحـدة مقطعـة ٤ قطـع ومتبلة كالآتي: «نحـدث في كـل ١/٤ فرخـة شـقاً طوليـاً كـي نتمكن من التتبيـل وسرعـة التـسوية » - تتبـل الفـراخ بـالملح والفلفل الأسود ومسحوق الثوم أو ثوم مفروم نضع قليلاً منـه في الفتحات.



الطريقة:

- نرش الفراخ بالدقيق الخفيف والصوياصوص والمستردة في الفتحـات وتبقى الفراخ حوالي ساعة في التتبيلة.
- أي أن المطلوب للتتبيل – ملح وفلفل وثوم ومسطردة وصوياصـوص – ٢ بصلة شرائـح ناعمـة – ٢ فلفـل رومـي شرائـح ناعمـة – حبـة طماطم شرائح ناعمة.
- نرفع مقلاة كبيرة تسع كل الفراخ أو عـلى مـرتين ونمـسحها بالزيـت ونسخنها.
- نضع الفراخ بعدما نسخن المقلاة جيداً وعلى الوجه عكس الجلد لمدة ٧ – ٨ دقائق ونضع على الفراخ حلة بهـا «ثقـل» حتـى نخـرج منهـا المـاء الزائد لسرعة التسوية.
- نقلب الفراخ على الجانب الذي فيه الجلد لـ ٥ دقائق أخـرى أو حتـى يختفي صوت التسوية
- يمكن رفع مقلاة أخرى بها البصل والفلفـل الرومـي والطماطـم مـع قليل من الزبدة وحتى تذبل.
- تقدم الفراخ وعليها الخضار. وبألف هنا وشفا.

ستيك الفراخ المشوية مع البطاطس

المكونات: ٢ فرخة مقطعة ٤ قطع لكل منها ومخلية من العظام تمامًا ومتبلة بالملح والفلفل والثوم والكمون والكزبرة والبابريكا وعصير الليمون.
بعد هذا التتبيل توضع الفراخ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل – كيلو بطاطس مقطع مكعبات ٢،٥سم³ ومنقوعة في الماء – ٢ فص ثوم مفروم ناعم – ٢ ورق لورا – مرامية – زيت – ملح وفلفل.



الطريقة:

- نضع قطع الفراخ في كيس بلاستيك لكل واحدة ونضغط بشاكوش اللحمة أو ببطن سكينة ثقيلة حتى نفردها ونوسعها ما أمكن.
- نقوم بشوى اللحم على جريل ساخن وإن لم يوجد نسوي الفراخ في مقلاة ساخنة وممسوحة بالزيت الوقت اللازم ٤/١ ساعة على الجانبين.
- في هذه الأثناء نرفع وعاء به ماء يغطي البطاطس مع قليل من الخل والملح ونغليها دقيقتين فقط ونصفيها تماماً.
- ندخل صينية التسوية إلى الفرن الحار وبها زيت ضعيف حتى تسخن وتدخن.
- نخرجها من الفرن ونضع بها البطاطس ونقلبها جيداً.
- نضيف الثوم المفروم واللورا أو المرامية ونقلبها جيداً بمعلقة خشب.
- تبقى البطاطس في الفرن حوالي ٢٥ : ٤٥ دقيقة مع التقليب من وقت لآخر.
- تقدم البطاطس الروستو مع الفراخ. وبألف هنا وشفا.

التركي «الديك الرومي» بالزبيب والتفاح



المكونـات: ١٢ شريحـة مـن صـدور الرومـي مـسلوقة قلـيلاً ومرشوشة بالملح والفلفـل والبابريكـا – ٣ تفاحـات مقـشرة ومقطعة حلقات رقيقة – ٢ ملعقة زبدة – ٢/١ كـوب سـكر كراميل «سكر محروق لونه بني غامق» – كوب عصير تفاح – ٢/١ كوب زبيب أصفر – ملح وفلفل.

الطريقة:

- نضع مقلاة على النار فيها قليل من الزبدة ونحمرها على الوجهين لمدة دقيقة واحدة وفي مقلاة أخرى تضع زبدة ونسيحها ونلقي فيها التفاح ونحركه حتى يذوب.
- ونضيف السكر وعصير التفاح.
- نضيف الزبيب ويقلب حتى يمتزج الخليط ويضاف الملح والفلفل.
- نقوم بوضع الصوص على سطح الرومي ويغطى.
- ندخل الرومي فرناً حاراً لمدة ١٠ دقائق فقط أو حتى تـسوى قطعـات التركي وبألف هنا وشفا

ويمكن تبديل الصوص بصوص الأناناس:

المكونات: يفضل رومي صغير الحجم والسن ويـسوى كـاملاً إمـا بالـسلق أو الفرن ثم نخلي اللحم ونحتفظ به. يتبل الرومي بالملح والفلفـل والبابريكـا ثم نلون اللحم بتحميرها إما على جريـل أو في طاسـة – ونـضيف صـوص الأناناس وندخله الفرن ١٨٠° لمدة ٢٠ دقيقة.

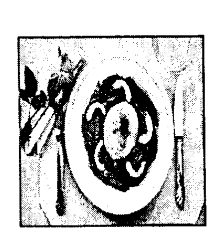
عمل صوص الأناناس:

المكونات: حبة أناناس طازجة أو علبة أنانـاس محفـوظ في الـشراب –

١٠ قطع بصل صغير وناعم – زبدة – باكيتات عسل ٤٠ : ٦٠ جرام – حزمة بقدونس على كزبرة – قليل من الملح والفلفل الأبيض والسكر والنشا.

الطريقة:

- يفرم البصل ناعماً والثوم والكزبرة ويحمر مع الزبدة.
- يكسر الأناناس ويقلب جيداً ويضاف بعض الشراب المرافق للأناناس في العلب وأن لم يوجد فنضيف ملعقة سكر مع الماء المناسب.
- يبقى الأناناس يغلي على النار لمدة ٥ : ١٠ دقائق.
- بعد الانتهاء من تسوية الصلصة نتركها تبرد ثم نضربها في الخلاط حتى تنعم تماماً.
- إذا كان قوام الصوص ضعيفاً نربطه بإذابة القليل من النشا في ماء بارد ونضيفه إلى الصوص ونسخنه حتى يتكثف ويغلظ قوامه.
- نضيف ٢ باكيت عسل أبيض ٤٠ جرام للواحد ونضرب جيداً ويمكن الاستغناء عن الملح نهائياً.
- تستخدم هذه الطريقة مع الرومي والبط والأوز. وبألف هنا وشفا.



تسوية ديك رومي كامل



المكونات: ديك رومي متوسط شرائح – ٤ فصوص ثوم شرائح رقيقة طولية – حبة فلفل رومي شرائح – ليمونتان أنصاف – ملح وفلفل – زيت أو زبدة – حزمة بقدونس.

الطريقة:

- يغسل الرومي جيداً بالدقيق من الداخل والخارج.
- نقطع الكبدة والقوانص شرائح رقيقة ونخلطها مع شرائح البصل والفلفل الرومي والثوم والبقدونس وتملح بالفلفل والملح.
- نقوم بحشو بطن الديك الرومي بكل هذه المقادير وأخيراً نقفل فتحة البطن بأنصاف الليمون.
- نقوم بربط الفخذين بالدوبارة وكذلك الجناحين للمحافظة على شكل الرومي عند التسوية.
- يتبل الرومي من الخارج بالملح والفلفل والبابريكا والزبدة.
- نضع شريطين من ورق الألمونيوم على شكل صليبة.
- نضع الديك في منتصف الصليبة وحسب الرغبة نضع بجانب الديك عيدان الكرفس المقطعة صغيراً مع قطع الجزر والطماطم والبصل والثوم.
- يقفل الألمونيوم ونضع الرومي في صينية بها ماء ساخن.
- ندخله الفرن لمدة ساعتين على حرارة ٤٠٠° وبعد ساعة ونصف الساعة نكشف الألمونيوم لكي يحمَّر الرومي.
- المتخلف من الخضار الموضوع بجوار الديك مع الماء المصاحب يضرب في الخلاط وهو الصوص. وبألف هنا وشفا.

صدور رومي بانيه مع صوص المارنيارا



المكونات: ٨ شرائح صدور تركي – ٢ بيضة – خلطة البقسماط «١/٢ كوب بقسماط – ١/٢ كوب دقيق – جبنة بارميسان – ملعقة ثوم مفروم – ملعقة بابريكا – ملح وفلفل» – ١/٢ كوب جبنة بارميسان – ١/٢ كوب جبنة موتزاريلا.

الطريقة:

- يضرب البيض والحليب معاً حتى يمتزجا.
- نضع شرائح الصدور في البيض وثم نغمسها جيداً في خلطة البقسماط.
- ونضغط عليها جيداً حتى تتشبع بالبقسماط.

ويمكن أن:

- تقلي هذه الشرائح وتسمى «كوتوليتَّا» وتقدم هكذا وهي لذيذة.

ويمكن أن:

- نرص الكوتوليتَّا في صينية الفرن متجاورة – ونغطيها بصلصة المارنيارا.
- ومن فوقها الجبنة الرومي المبشورة البارميسان والموتزريلا.
- وبذلك يصبح سطحها يشبه سطح البتسا.

صوص المارنيارا: ١/٢ كيلو جرام طماطم كونكاسيه – ملعقة كبيرة من معجون الطماطم – ١/٢ كيلو جرام عصير طماطم – بصلة صغيرة شرائح – ملعقة بقدونس مفروم – ملعقة صغيرة سكر – زيت.

الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونمزجها ونرفعها على النار ونسوى ١٠ دقائق. هذا الصوص يمكن استخدامه مع أنواع المكرونات. وبألف هنا وشفا.

رومي بصوص الأعشاب

المكونات: ديك رومي أكثر من ٥ كيلو جرام – كوب زبدة – ٢ بيضة – ٢ كوب بصل مقطعاً ناعماً – ١/٤ كوب بقدونس مفروم – كوب كرفس مقطع ناعماً – ٢ مكعب مرقة الفراخ – ٢ جرام مشروم شرائح – ٢ كوب شوربة فراخ مركزة – ٢ ليمون أنصاف – ملح وفلفل ونشا للربط.



الطريقة:

- بعد غسله جيداً يحشى الرومي بالزبدة والبصل والكرفس والمشروم والليمون ومعها الكبدة.
- يتبل الرومي من الخارج جيداً بالإضافة إلى تتبيل الحشو من الداخل.
- يلف بالسيلفر كما سبق في طبخ الرومي الكامل بالضبط مع تغيير الصوص ليصبح صوص الأعشاب.

المقادير والطريقة:

- يكسر البيض ويفصل البياض عن الصفار ونضرب البياض جيداً حتى يربط.
- وكذلك الصفار ونضمهما على بعض برفق.
- نسخن الشوربة ومعها المكعبات.
- نضيف ١/٤ كوب بقدونس والملح والفلفل.
- نذيب النشا في قليل من الماء البارد وتربط بها الشوربة وتبقى حتى تبرد ونضيف إليها الكريمة مع خليط البيض والضرب الخفيف حتى تتكثف الصلصة.
- تقدم على قطع الرومي أو بجانبها. وبألف هنا وشفا.

الخضار والصحة:

•• تطورت قضية الاهتمام بالصحة مع كل أنماط الحياة التي تتطـور يومـاً بعد يوم مما جعل المهتمين بشئون الطهي يلتفتون إلى ما يقدمون من وجبات وخاصـة وجبـات الخـضار ذات الفيتامينـات العاليـة والمحتـوي الغـذائي والـسعرات الحراريـة القليلـة مـع غيـاب الكولـسترول لتـوفير الأسـاس الصحيح للأطباق الرئيسية بعدما انتشرت وبشكل مخيـف أمـراض عديـدة من جراء تناول اللحوم المشبعة بالـدهون وبالكولـسترول ومنهـا النقـرس والجلطات وبالتالي الشلل النصفي وارتفاع ضـغط الـدم والـسمنة المفرطـة وما يترتب عليها من أمراض القلب والشرايين.

والخضار الطازج يعيدنا إلى الحياة الخالية من تلك الأمراض المميتـة بقليل من عصير الليمون ورشه مـن النباتـات الفطريـة كـما يمكـن إضـافة خضروات أخرى كنا نتجنبها خوفاً من رائحتها كالبصل والثوم والطماطـم مع أن التغلب على هذه المشكلة ممكن بمنتهى البـساطة إذ يمكنـك القـضاء على رائحة البصل والثوم فور أكلها بتناول عود من الكرفس الأخضر.

•• وفي هذا الكتاب فإن كل ما عرضنا من الخـضروات حاولنـا أن نقلـل فيه ما أمكن من اللحوم والزبدة والبيض أملاً في أن تـؤتي هـذه الوصـفات فائدتها وخاصة بعد الارتفاع الجنوني في أسعار اللحم يوماً بعد يوم وهكـذا كان لابد من اللجوء إلى بدائل اللحوم والله الموفق والمستعان.

شيف عبد المولى محمد عبد الجواد

اختيار الخضار:

من المهم جداً أن نعرف كيف نختار ما نحب من الخضروات مع العلم أنه لكل نوع من الخضر مؤشره الخاص على الجودة من عدمه ولكن العلامة المشتركة التي تجمع ما بين كل الخضروات هي الصلابة واللون البراق وملاحظه رطوبة الساق والأوراق الخضراء تكون نضرة وقوية والخضروات قصيرة العمر والأنواع صغيرة الحجم تكون عادة أكثر حلاوة وطراوة والخضر غير تامة النضج تفتقر إلى العصارة وتكون مرة.

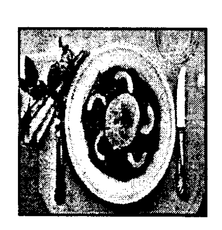
نصائح لاستعمال الخضار :

* لا يجب غسل الخضار إلا قبل الطهي مباشرة. لأنها تتعفن وتفسد وتفقد ما بها من فيتامينات.

* الخضر التي تمتص الماء بسهولة مثل البطاطس من الأفضل سلقها بقشرها للحافظ على الفيتامينات.

* يجب شوي الفلفل أولاً ليسهل نزع القشرة الرقيقة.

* يجب غمس الطماطم في الماء المغلي حتى تتشقق القشرة الرقيقة لسهولة نزعها. وكذلك الباذنجان نشويه بقشرته. وهناك بعض الملوثات الناتجة من رش المبيدات لا ينفع معها الغسيل ولا حل سوى التقشير. والله الموفق والمستعان.



الخضار

ما هي أهمية الخضار؟

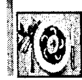
للخضار دور هام في حياتنا ونظام طعامنا اليومي ومن الوصايا الحديثة لتناول طعام صحي ومفيد هو الجمع بين الفيتامينات العالية ومحتوى الدهون القليل أي أن التركيز على الخضار بما يحتوي وخاصة الألياف والفيتامينات هو الهدف الأول وكذلك وفي نفس الوقت الإقلال من المواد التي تحمل الدهون.

كما أن نكهة الخضار ومذاقه الطيب وخاصة في تمام نضجها تعتبر وجبات رئيسية بحد ذاتها ويمكن اختيار الخضروات محشية كالكرنب والسلق والكوسة إلخ. أو سادة أو كسارولات كما في الباذنجان والبطاطس وخلافه.

لقد أصبح المطعم الصيني هو المسيطر على مطاعم العالم بعد أن عرف الناس قيمة الخضروات وفائدتها وطريقة طهي الصينيين المثالية لها حيث الحفاظ على كل قيمة الخضروات الغذائية.

وتقدم الخضروات في العديد من الأشكال وأهمها الشوربة والسوتيهات ومصاحبة اللحوم وفطائر الخضار والكسارولات كما أسلفنا.

عجينة فطائر الخضار



المكونات: ملعقة صغيرة خميرة فورية – ٢ ملعقة ماء فاتر – زيت نباتي – ١/٤ كيلو دقيق فاخر «قمح» – ٣ بيضات – ملح – ١٢٥ جرام زبدة غير مملحة – ١/٢ ملعقة صغيرة سكر.

الطريقة:

- نضع الخميرة في ٢ ملعقة ماء + ٢/ ١ ملعقة سكر ونتركها ٥ دقائق.
- ننخل الدقيق في وعاء مع عمل حفرة في وسط الدقيق.
- نضع البيض والخميرة في وسط الدقيق.
- نقوم بعجن الدقيق بالبيض والخميرة جيداً مع إضافة بعض الدقيق إذا لزم الأمر.
- نرفع العجينة من الوعاء ونكمل العجن على سطح مرشوش دقيق حتى نحصل على عجينة متماسكة قوية وحتى ننظف العجينة من فوق السطح الذي تعجن عليه.
- نضيف الزبدة إلى العجين ونحاول مزج العجين بالزبدة ويفضل ان كانت هناك عجانه كهربائية وإلا فالعمل اليدوي.
- يفرد العجين والزبدة من فوقه مع لمها وفردها حتى تمتزج الزبدة بالعجينة.
- يمكن إضافة بعض الدقيق إذا لزم الأمر.
- نضع العجينة في سلطانية مدهونة بالزيت وتوضع في الثلاجة لمدة ساعة أو لمدة ليلة إن أمكن.

حشو عجينة الفطائر



المكونات: ٢/ ١ كيلو مشروم – ٨ بصلات خضراء – ٤ جزرات متوسطة – ٩٠ جرام زبدة غير مملحة – ملح وفلفل – ٢ حبة بطاطس متوسطة – ٤ بيضات – ٤/ ١ لتر كريمة لباني أو صلصة بيضاء – ملعقة جوزة الطيب مبشور.

الطريقة:

- تجهيز المشروم بتنظيفه جيداً وإلقاء الأعناق ثم تقطيع الرؤوس إلى شرائح رقيقة.
- البصل الأخضر يقطع بعد التنظيف إلى حلقات صغيرة.
- الجزر يقشر وينظف ويقطع عيدان بطول ٦سم × ٤مم.
- تقشر البطاطس وتقطع عيدان بطول ٦سم × ٢/ ١سم.

التسوية:

- نرفع وعاء التسوية على النار وبه قليل من الزبدة ونبدأ في تسوية الجزر أولاً ولمدة ٤ دقائق.
- نضيف عيدان البطاطس والمشروم وتستمر التسوية مع التتبيل بالملح والفلفل.
- نغطي الخضار بورق السيلفر وتسوى بمائها دون إضافة أي ماء ولمدة ١٠ دقائق تقريباً.
- نبعد الوعاء عن النار ثم نضيف البصل الأخضر ونقليه جيداً حتى يختلط بالخضار ويمكن إضافة البهارات حسب المزاج.
- نقوم بفرد العجينة على شكل دائرة يزيد قطرها عن قطر صينية التسوية بـ٧سم تقريباً.
- تلف العجينة حول النشابه «خشبة الفرد» ونضعها في الصينية مع الاحتفاظ بحافة عالية تقريباً وتثبيتها بجدار الصينية جيداً.
- نصب الخضار بعناية على العجينة ونوزعها بحيث تكون متساوية.
- نضرب البيض مع الكريمة أو الصلصة البيضاء والملح والفلفل وجوزة الطيب.
- نضيف خليط البيض على سطح الخضار مع المسح بملعقة مسطحة.

- ممكن وضع عيدان جزر في شكل هندسي جميل على وجه الفطيرة.
- نعمل شكلاً جميلاً في حافة العجينة مع الحفاظ على ارتفاعها عن كل الخلطة.
- تدخل الفرن على حرارة ٢٠٠° درجة لمدة ٣٥ دقيقة.
- إذا احمر اللون بشدة وبسرعة يمكن تغطية الوجه بورق السيلفر.
- علامة التسوية احمرار حواف العجينة الخارجية.
- تقدم ساخنة أو بدرجة حرارة المكان الذي تقدم فيه. وبألف هنا وشفا.

البتسا بالخضار (انواع الفلفل الرومي)



مكونات العجينة: ١،٥ ملعقة صغيرة خميرة فورية – ١/٤ لتر ماء فاتر – ملح – ٤٠٠ جرام دقيق قمح فاخر عالى الجودة – ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود – زيت زيتون ٢ ملعقتان كبيرتان – ما يكفي لدهان وعاء التخزين في الثلاجة ووعاء التسوية.

تحضير عجينة البيتسا:

- نضع الخميرة في ٣ ملاعق ماء مع نصف ملعقة صغيرة سكر ونتركها ٥ دقائق.
- ننخل الدقيق ونخلطه مع الفلفل الأسود.
- نضع الدقيق في وعاء يسمح بعملية العجن مع عمل حفرة في منتصف الدقيق.
- نضع في الحفرة مزيج الماء والخميرة مع بقية الماء وزيت الزيتون والملح.

- نقوم بعجن الدقيق بالأصابع حتى يمتزج تماماً ثم نرفعه من الوعاء إلى السطح مرشوشاً بالدقيق مع إكمال العجن بواسطة الضغط بقوة ثم الفرد عدة مرات حتى تنظف العجينة أيدي العجان والمكان الذي تعجن به.
- يمكن إضافة بعض الدقيق إذا لزم الأمر.
- تبقي العجينة في جو الغرفة العادي وتغطي بقطعة من القماش حتى ننتهي من إعداد باقي ما يلزم للبيتسا.

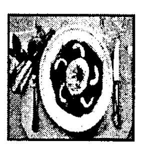
تحضير صلصة البيتسا:

المكونات: ٣ قرون فلفل رومي «أحمر وأصفر وأخضر» أحجام كبيرة – ٢ بصلة متوسطة – حزمة أعشاب «زعتر – روزماري – بقدونس – كزبرة خضراء» – ٣ فصوص ثوم – ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون – ١٧٥ جرام جبنة موتزريلا – قرن فلفل أخضر حار.

التحضير:

- نقوم بتقطيع قرون الفلفل الثلاثة الملونة في شرائح طولية بطول القرن وسمك ٣ ملليمتر. بعد التخلص من العنق والبذر والخطوط البيضاء من الداخل.
- يقطع البصل في شرائح رقيقة نسبياً. وكذلك يقطع الثوم أيضاً.
- نقوم بفرم ما حصلنا عليه من أعشاب فرماً ناعماً.
- في مقلاة مع قليل من الزيت الساخن يسخن البصل حتى يذبل ولكن لا يحمر.
- نرفع البصل بالمقصوصة في وعاء جانبي.
- نعيد تزويد المقلاة بالزيت ثم نضع الفلفل الملون والثوم والفلفل الحار ونضف مفروم حزمة الأعشاب مع الاحتفاظ بالنصف الآخر.

- نستمر في تسوية الفلفل حتى ٥ دقائق دون أن يتحمر مع إضافة البهارات التي نحب.
- نقطع الجبنة الموتزريلا إلى شرائح أو نفرمها قطعاً كبيرة.
- نقوم بفرد العجينة بعد الضغط عليها أولاً لخروج الهواء منها مع ملاحظة أنها ستكون شديدة وصعبة الفرد في بادئ الأمر ولكن بالضغط الشديد وبمرور الوقت ستكون سهلة مع ملاحظة أن الفرد مستدير وبسمك ١ سم مع مراعاة عمل حافة للبيتسا ظاهرة.
- نقوم بوضع العجينة في صينية الفرن بعد دهنها بزيت الزيتون «خفيف».
- نقوم بفرش البصل أولاً على البتسا بالتساوي.
- نقوم بفرد الفلفل الملون مع الثوم والأعشاب على البصل بحيث تحجز الحافة خروج أي شئ من مكونات الوجه.
- نقوم بصب أي زيت تبقى على وجه البتسا.
- نقوم برش الجبنة الموتزريلا بالتساوي على الوجه. ونتركها حتى ترتفع.
- ندخل البتسا الفرن على حرارة ٢٠٠° لمدة ١٥: ٢٠ دقيقة أو حتى تحمر الحواف جيداً.
- يمكن التسوية على بلاطة الفرن مباشرة إذا كان الفرن معداً لذلك ويمكن أيضاً التسوية في صينية الفرن الخاصة.



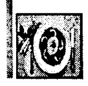
تنويعات البيتزا

يمكن استبدال الفلفل بعشرات الأنواع من الخضار مثل المشروم الطازج والمشروم المعلب والمشروم الجاف «غالي الثمن ويستورد من إيطاليا» – شرائح الطماطم – شرائح الكوسة – الخرشوف «قلوب الخرشوف» – خلطة الخضار «مبشور الجزر والبصل والكوسة والطماطم».

البيتزا الإيطالية والمصرية

تحتاج إلى الصلصة الحمراء ومكوناتها المثالية هي كالآتي:

بصلة بيضاء كبيرة مفرومة – جزرة متوسطة – ٣ فصوص ثوم – حزمة بقدونس – ١/٢ كيلو جرام عصير طماطم – ممكن قليل من الشطة الخضراء حسب المزاج – ملح وفلفل وبهارات لمن يرغب «كمون بودرة – وكزبرة بودرة» – ملعقة معجون طماطم – زيت ذرة وزيت زيتون.



الطريقة:

- تفرم جميع الخضروات في الكبة أو ماكينة الفرم فرماً ناعماً.
- توضع في قدر صغير وترفع على النار حتى تستوي مع الزيت.
- نضيف عصير الطماطم.
- نستمر في التسوية ونضع ملعقة المعجون والملح والفلفل والبهارات.
- نستمر في التسوية حتى نتخلص من الفقاقيع التي تظهر على سطح الصلصة.

- يمكن رفعها من على النار وتركها حتى تبرد ونضربها بالخلاط ويمكن استخدامها كما هي.

كيفية استخدام الصلصة الحمراء مع البتسا:

- بعد وضع البتسا في صينية التسوية ندهن وجهها بزيت الزيتون.
- نقوم بعمل حفر بسيطة تشبه المطبات بأطراف الأصابع.
- يرش وجه البيتسا بالجبنة البارميسان مع محاولة تثبيتها بالأصابع.
- نفرش الصلصة الحمراء قبل وضع أي نوع من الخضروات على وجه البتسا أو حتى لو كانت لحوم أو ببروني أو أي شيء من لوازم البتسا ومن أعلى نضع الجبنة الموتزريلا.

سندوتشات البتسا

نفس المكونات ولكن:

- بدلاً من صنع دائرة واحدة يمكن تقطيعها إلى عدة دوائر ومربعات.
- وبدلاً من وضع الخضروات على السطح نضعها في نصف المربع أو الدائرة.
- ونضع أيضاً الجبنة الموتزريلا من الداخل. ونقوم بدهن الحروف بالبيض.
- ونقفل على الخضار والجبنة ونحكم القفل جيداً.
- نقوم بدهن العجينة من الخارج بالبيض المضروب جيداً.
- ندخل البتسا الفرن على درجة حرارة منخفضة نسبياً ولمدة ٢٥ دقيقة. سنحصل على أشكال مربعه أو نصف دائرية.
- يمكن استبدال الحشو حسب المزاج وأعظمها حشو السبانخ بالجبنة سنشرحها لاحقاً. وبألف هنا وشفا.

عجينة الخضار الهشة «الكوسة والمشروم»

يستخدم معها جميع أنواع الخضار ويفضل ذوات اللون الأخضر

مكونات العجينة: ٢٠٠ جرام دقيق عادي – صفار بيضة – ملعقة ملح صغيرة – ٣ ملاعق كبيرة ماء ويمكن إضافة المزيد حسب الحاجة – ١٠٠ جرام زبدة غير مملحة ويمكن إضافة المزيد حسب الحاجة.



تحضير العجينة:

- ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح ويوضع على مسطح العمل وتعمل حفرة في وسط الدقيق.
- نضع صفار البيض والماء في وسط الحفرة.
- تكسر الزبدة أو يضغط عليها بالنشابه حتى تميع وتضاف إلى الدقيق.
- يتم عجن خليط الدقيق حتى يمتزج تماماً ويمكن إضافة ما نحتاج من ماء أو دقيق ونستمر في العجن بالضغط حتى تنظف اليد والمكان.
- نكرر الضغط على العجينة وفردها عدة مرات. ثم نتركها لترتاح يلاحظ هنا عدم استخدام الخميرة.

تسوية العجينة:

- بعد أن ترتاح العجينة في الثلاجة على الأقل ساعة نخرجها ونفردها بشكل دائري بحجم الصينية المستخدمة.
- نثبت العجينة على جدران الصينية التي غالباً ما تكون متعرجة.
- تخريم قاع العجينة بشوكة لمنع انتفاخها.
- التأكد من أن سمك العجينة لا يتجاوز ١ سم.

خبز العجينة في الفرن:

- بعد فرد العجينة ولصقها جيداً بالجدران يتم فرش طبقتين من ورق الألومونيوم «السيلفر» بحيث يغطي القاع والجدران بالكامل ثم نضع بعض البقوليات الجافة فوق ورق السيلفر مع التركيز على الأجناب «فاصوليا بيضاء أو لوبيا أو حمص».
- نغطي البقوليات بالسيلفر أيضاً وندخلها الفرن على حرارة ٢٠٠° لمدة ١٥ دقيقة .
- الغرض من وضع السيلفر والبقوليات هو الحفاظ على شكل العجينة أثناء التسوية.
- تبقي العجينة في الفرن لمدة ١٥ دقيقة ثم نخرجها لنزع السيلفر والبقوليات من فوقها ثم إعادتها إلى الفرن لمدة ٥ دقائق أخرى أو حتى يحمر لون العجينة.

تسوية الخضار «للعجينة الهشة»

- يمكن استبدال الخضار بأي خضروات أخرى نحبها.
- يتم تقطيع الكوسة في حلقات بعد غسلها وإزالة المقدمة والمؤخرة بسمك ١سم.
- يتم تقطيع المشروم شرائح بنفس الأحجام.
- يمكن إضافة أو تغيير ما نحب من الخضروات مثل البروكلي والقرنبيط وخلافه ويتم سلق الخضروات سلقاً تاماً وتصفيتها من الماء.
- نضع كل الخضروات في العجينة بتوزيع متناسق ، ومتساوي.
- نضيف كريمة «صلصة» الجبنة مع الخضار حتى نغطيه.
- يجب مراعاة المساواة بعد وضع صلصة الجبنة بالوسيلة التي تصلح بالمسح ولتكن معلقة مسطحة أو غيرها.

عمل صلصة الجبنة الخاصة:

المكونات: ٣ بيضات – ٢ صفار بيض – ٤٠٠ مللميتر حليب – ١/٤ لتر كريمة مكثفة – ٦٠ جرام جبنة بارميسان مبشورة أو شيدر أو ريكفور أو أي نوع من الجبنة القابلة للطبخ – قليل من جوزة الطيب المبشور.

الطريقة:

- تجمع كل تلك المقادير وتضرب جيداً حتى تخلط جيداً ونضيف إليها مبشور جوزة الطيب وتصب على الخضار.
- ندخل العجينة الفرن بما لها وما عليها على حرارة متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة ولاختبار التسوية نقوم بغرس أي سكينة أو شيش في وسط العجينة بشرط أن يخرج نظيفاً عندها تكون قد تمت تسوية العجينة الهشة بالخضار وصوص الجبنة تماسك في شكل رائع مع الخضار.
- تقطع على شكل مثلثات وتقدم ساخنة أو باردة ولكن ساخنة أفضل. وبألف هنا وشفا.

عجينة الفيتاج «الهشة» بالخضار

أولاً: عجينة الفيتاج:



المكونات: ١ كيلو جرام دقيق – ماء يكفي لعجن الدقيق – ١ كيلو جرام زبدة المارجرين «نباتية».

الطريقة:

- نقوم بعجن الدقيق بالماء بحيث تكون عجينة يابسة وقوية نسبياً.
- بعد تمام العجن وملاحظة أن العجينة لم تعد تلتصق بالأيدي أو

الوعاء نترك العجينة ترتاح حوالي ساعة في جو الغرفة العادي.

- نحضر العجينة ونقسمها نصفين لسهولة العمل وإن أمكن في مكان متسع تفرد فيه العجينة كاملة ويكون ذلك أفضل.
- نقطع الزبدة بالكامل ونوزعها على العجينة بالتساوي.
- نحاول بواسطة النشابة «خشبة فرد العجينة» الضغط على الزبدة حتى تتساوى على سطح العجينة.
- نقوم بتطبيق العجينة نصفين ونستمر في الفرد ثانية ثم نعيد تطبيقها إلى ٤ طبقات ونفردها مرة أخرى ونستمر في الفرد والثني والتطبيق.
- نعيد تطبيقها إلى ٤ طبقات ونفردها مرة أخرى ونستمر في فرد وتطبيق العجينة حوالي ١٠ مرات.
- نقطع العجينة على أجزاء حسب حاجة الاستعمال ويلف كل جزء في بلاستيك أبيض نظيف وتخزن في الفريزر.
- يفضل استخدام الفيتاج بعد أن يمضي في الفريزر ٢٤ ساعة على الأقل.
- لو قسمنا تلك العجينة على أربع أجزاء سنحتاج إلى جزء منها في هذا الطبق.

الحشو اللازم لعجينة الفيتاج:

المكونات: يمكن حشوها بجميع أنواع الخضار ولكني أفضل حشو السبانخ الرائع لما للسبانخ من فوائد عديدة «الحديد والألياف – والكلوروفورم وغيرها» – ١٫٥ كيلو جرام سبانخ – ٣ بصلات بيضاء متوسطة – ٤/١ كيلو سوسيج «سجق جاهز» أو علبة بها ١٢ أصبعاً – ٥٠ جرام زبدة – ٢ ملعقة بابريكا – ٣ بيضات.

تحضير الحشو:

- نقوم بنقع السبانخ في ماء كثير لمدة نصف ساعة ثم نعيد تشطيفها بماء

جاري ثم تقطيعها قطعاً كبيرة.

- نقسم كل بصلة إلى نصفين ونقطعها شرائح «جوليان» ثم إلى مكعبات صغيرة.
- نقوم بتقطيع السجق إلى مكعبات صغيرة.
- نضرب البيض قليلاً.

طبخ الحشو:

- نبدأ بتحمير البصل في الزبدة أو الزيت حتى يذبل فقط ثم نرفعه على جنب بواسطة المقصوصة «المغرفة المخرمة».
- ثم وفي نفس الطاسة نضع السجق ونحمره حتى يصبح لونه أحمر ونرفعه مع البصل خارج الطاسة.
- نضع السبانخ في نفس الطاسة ونشوحها حتى يذبل قليلاً ثم نضع معها البصل والسجق وننتظر فرد العجينة في صينية التسوية.
- نقوم بفرد العجينة الهشة باتساع صينية التسوية وجدرانها أيضاً مع الاحتفاظ بالزوائد الناتجة عن تسوية العجينة للحاجة إليها فيما بعد.
- نقوم بدهن صينية التسوية بالزبدة دهناً خفيفاً.
- نقوم بفرد عجينة الفيتاج وبطبقة رقيقة من العجين نغطي قاع الصينية والحواف.
- نضع الحشو في الصينية وعلى الجزء الأول من العجينة وتسويتها جيداً يظهر الملعقة مع إضافة ما يلزم من ملح وفلفل وبهارات.
- نخلط البيض المضروب بالسبانخ بواسطة شوكة مع التركيز على التوزيع على كل المناطق في الصينية «يمكن خلط البيض بالسبانخ قبل فرشها في صينية التسوية وأعتقد أن هذا أفضل».
- تقوم بفرد قطعة عجينة أخرى تكفي لتغطية السبانخ جيداً.

- نقوم بفرد القطع الصغيرة المتخلفة عن التسوية ونعمل منها أشكالاً جميلة عن طريقة رسم ورده أو كشكشة شرائط العجين ووضعها على سطح السبانخ كديكور للعجينة.
- ندخل العجينة الفرن على درجة حرارة متوسطة ولمدة ٤٠ : ٤٥ دقيقة ونخرجها ساخنة وتقطع إلى مثلثات جميلة ولذيذة. وبألف هنا وشفا.

وبطريقة أخرى:

يمكن استبدال الحشو برقائق البطاطس المسلوق مع صوص الجبنة الريكفور الذي يصنع بتقطيع ١٠٠ جرام جبنة في نصف لتر لبن فاتر مع التقليب المستمر حتى تذوب الجبنة في الحليب ثم إضافة ٢ بيضة مضروبتين. وفي هذه الحالة لسنا في حاجة لغطاء. ويمكن إضافة أي خضار آخر لونه أخضر. وبألف هنا وشفا.

كوس كوسي الخضار مع شيش خضار

المكونات: ٧٥٠ جرام كسكسي «دقيق قمح مخرز يشبه البرغل» موجود في السوبر ماركت جاهز – ٧٥٠ جرام زبدة – ماء للغلي والتسوية – ٢ كيلو جرام خضار مشكل «بطاطس – بطاطا – جزر – كوسة – بصل – ثوم» بهارات «قرفة خشب – زعفران أو لون الزعفران» – ٤٠٠ جم حمص شامي مسلوق – فنجان صغير زيت زيتون – ٢ لتر شوربة فراخ مركزة أي لتر ماء مع ٤ مكعبات مرقة الفراخ – حزمة مشكلة من «الكزبرة والبقدونس – والزعتر والروزماري وورق اللورا».



التحضـير:

- يقطع البصل شرائح سميكة نسبياً.
- يقطع البطاطس والبطاطا الحلوة قطعاً متساوية على شكل دوائر بقطر ٣ سم في سمك ٢سم تقريباً.
- يقطع الجزر أيضاً في شكل دوائر ولكن بقطر الجزرة ولكن سمك ١سم فقط.
- تقطع الكوسة أيضاً دوائر بقطر الكوسة وسمك ٢سم.
- الثوم يقطع شرائح طولية وينضم إلى شرائح البصل.
- ربط حزمة الأعشاب بخيط بعد غسلها جيداً.

طهي الكسكسي:

- نرفع وعاء خاصاً بطهي الكسكسي وهو عبارة عن قدر «حلة» تعلوها مصفاة من نفس النوع ونفس الطاقم ومعدة لذلك بحيث تحكم القفل جيداً عند وضع المصفاه فوق الحلة. أو وضع حلة واختيار مصفاة دقيقة الخروم تناسب حجم الحلة إذا وضعت عليها أو محاولة عملية إحكام القفل بين المصفاة والحلة بواسطة ورق الألومونيوم «السيلفر».
- نرفع الحلة وبها قليل من الزيت ويحمر البصل والثوم معاً حتى يذبل البصل.
- ثم نضيف الجزر أولاً ونستمر في التقليب لمدة ٥ دقائق ثم نضيف البطاطا الحلوة لمدة دقيقتين والبطاطس بعدها ولمدة ٣ دقائق.
- نضيف حزمة الأعشاب مع ورق اللورا.
- نضيف ٢ لتر شوربة أو البديل.
- نضيف البهارات التي نحب «منها القرفة والحبهان والزعفران إن وجد».

- عندما تبدأ الشوربة في الغليان نضع المصفاه على الخضار ونتأكد من غلقها جيداً.
- نغسل الكسكسي في ماء بارد عدة مرات للتأكد من نظافته من القشور والتراب الذي يصاحبه.
- لا ينقع الكسكسي في الماء ولكن يكتفي بغسيله عدة مرات فقط.
- في وعاء خارجي نسيح الزبدة ونقلبها على الكسكسي ونقليه بالزبدة جيداً.
- ننقل الكسكسي إلى المصفاه أعلى الخضار لتتم التسوية على البخار المتصاعد من تسوية مجموعة الخضار والتشبع بالرائحة الطيبة.
- نقلب الكسكسي من وقت لآخر مع الحفاظ على غطائه باستمرار من ٢٠: ٢٥ دقيقة ويستوي الكسكسي ويرفع من على الخضار.
- نقوم بإضافة الحمص المسلوق إلى الخضار مع تقليبه مرة واحدة.
- نغرف الكسكسي في سرفيس التقديم ومن أعلى قطع الخضار المتخلفة من التسوية وبعض الشوربة حسب الطلب لمن يحب الكثير أو من يحب القليل. وبألف هنا وشفا.

شيش كباب الخضار



المكونات: ٤٠٠ جرام كوسة أكبر قليلاً من التي تستخدم في المحشي – ٢٥٠ جرام فلفل رومي أحمر – ٢٥٠ جرام مشروم أو فلفل رومي أخضر – ٤٠٠ جرام بصل أبيض صغير – ٣٠٠ جرام طماطم أحجام صغيرة متساوية – حزمة كزبرة صغيرة طازجة – ١/٢ فنجان زيت زيتون – ملعقة كمون بودرة – ١/٢ حزمة زعتر أو بقدونس.

التحضـير:

- بعد تجهيز الكوسة تقطع بالطول نصفين ثم كل نصف ربعين ويقطع كل ربع إلى نصفين بالعرض أي أن كل واحدة من الكوسة تقطع ٨ قطع طولية بطول حوالي ٤سم تقريباً.
- ينظف الفلفل وترمي البذور ويقطع قطعاً كبيرة مربعة ٢،٥ × ٢،٥سم.
- إذا وجد المشروم وكانت رؤوسه كبيرة تقسم إلى نصفين أو أربعة.
- يقطع البصل إلى ٤ قطع لكل واحدة.
- حبات الطماطم الصغيرة ينزع منها القلب وتنظف. إن لم توجد طماطم صغيرة يمكن استخدام طماطم كبيرة وتقطيعها بحجم يشابه حجم البصل والفلفل والمشروم.
- حزمة الزعتر والكزبرة تقطع ناعماً جداً، ويحتفظ بملعقتين والباقي يوضع في وعاء «بوله» ويخلط جيداً بزيت الزيتون.
- نجمع جميع الخضار في سلطانية كبيرة ونرش عليها زيت الزيتون والكزبرة والبقدونس مع قليل من الملح والفلفل والكمون البودرة.
- نقلب الخضار بالأيدي ونتأكد بأن زيت الزيتون لف كل قطعة مع البهارات.
- يبقى الخضار منقوعاً في السلطانية لمدة ساعة على الأقل.
- نحضر الشيشات التي سنسوي بها الخضار «شيشات خشبية» ونبلها بالماء قبل التشييش مباشرة وحتى لا تحترق بسرعة.
- نبدأ بتشييش الخضار بالترتيب التالي: قطعة فلفل أحمر تليها قطعة مشروم أو فلفل أخضر – مستطيل كوسة – قطعة طماطم – قطعة بصل – قطعة طماطم – مستطيل كوسة – قطعة فلفل أخضر أو

مشروم إن وجد وفي الآخر قطعة فلفل أحمر.

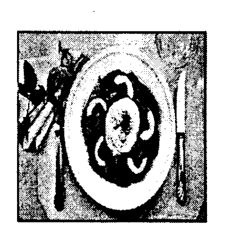
- ما تبقى في السلطانية يرش على الشيش قبل شويها.
- يلزم شي الخضار على الشواية الكهربائية لمدة ١٠ دقائق مقسمة إلى ٥ دقائق لكل جنب وحتى تحمر قطع الخضار.
- يقدم مع الكسكسي وأنواع المكرونات المختلفة عند التقديم نرش الكزبرة المفرومة والزعتر على الخضار. وبألف هنا وشفا.

استخدامات أخرى:

يمكن استخدام الكسكسي مع السمك بنفس الطريقة، ويستحسن أن الشوربة تحتوي على عظام ورؤوس السمك حتى يتشبع الكسكسي برائحة السمك يمكن سمك الصيادية أو السمك المقلي أو السالمون في نفس الشوربة التي ستستخدم في تسوية الكسكسي.

وبطريقة أخرى:

يمكن استخدام اللحم الضاني وهذا هو الأكثر شيوعاً وحينها تستخدم قطع اللحم حتى تقترب من التسوية نضيف إليها نفس مقادير الخضار السابق مع كسكسي بالخضار بالضبط. وعند الغرف توضع قطعات اللحم مع الخضار على وجع الكسكسي ويبلل بالشوربة. وبألف هنا وشفا.



شوربة الخضار اللذيذة

فعلاً لذيذة جداً جداً وتعتبر طبقاً كاملاً وهي من أشهر أنواع الشوربة الإيطالية.

المكونات: ١٧٥ جرام فاصوليا ناشفة حمراء – ٧٥ جرام فاصوليا بيضاء ناشفة – ١٢٥ جرام مكرونة أصغر حجم أو إسباجتي نكسرها بطول عقلة الأصبع – ١٧٥ جرام فاصوليا خضراء قرون – ٢٥٠ جرام جزر – ٣٠٠ جرام بطاطس – حبة كوسة متوسطة ١٥٠ جرام – ١٧٥ جرام بسلة طازجة «حبوب» – ملح وفلفل – ماء – جبنة بارميسان «عبارة عن جبنة رومي ناشفة مبشورة ناعم جداً».



أولاً: تحضير الفاصوليا اليابسة والمكرونة

- يمكن نقع الفاصوليا البيضاء والحمراء كل واحدة في حلة منفصلة طوال الليل.
- يمكن سلقهما منفصلتين لمدة ساعة ونصف الساعة مع إضافة الملح والفلفل إليهما بعد مرور ساعة من بدء التسوية.
- نرفع الفاصوليا من الماء وتترك كل واحدة على حدة.
- نقوم بسلق المكرونة وتصفيتها ووضعها على جنب.

تحضير شوربة الخضار:

- يتم تقطيع جميع الخضروات على شكل مكعبات متساوية.
- يتم تقطيع الفاصوليا مكعبات بحجم ١ سم^{3} «الفاصوليا الخضراء».
- نجمع جميع الخضروات في حلة التسوية ونضيف إليها البسلة والفاصوليا الحمراء والبيضاء وقليل من الملح والفلفل.

◀ نصب الماء على الخضار ونرفعه على النار وتستمر التسوية لمدة ساعة على نار هادئة. في هذه الساعة يمكن استكمال باقي مكونات الشوربة. إضافة المكرونة اختياري.

صلصة بستو الطماطم



المكونات: ٣ حبات طماطم متوسطة – حزمة ريحان كبيرة – ٥ فصوص ثوم – ملعقة ملح صغيرة – فلفل أسود – فنجان متوسط زيت زيتون.

تسوية البستو:

◀ تحويل الطماطم إلى كونكاسيه «نزع قلب الطماطم وتسخينها في ماء مغلي لمدة ١٠ ثوان حتى تتشقق الجلدة ثم نتخلص من البذور بعصر الطماطم» ثم تقطعها في مكعبات صغيرة قدر الإمكان.

◀ نضع الثوم وأوراق الريحان والطماطم المفرومة والملح والقليل من الفلفل في كبة الفرم – أثناء الفرم نضيف زيت الزيتون بهدوء حتى النهاية.

◀ نضبط طعم البستو ونضم المكرونة إلى الشوربة ونغلي الشوربة.

◀ نضيف البستو إلى الشوربة مع الحركة الدائمة حتى تتكثف الشوربة. وذلك بعد أن نبعد الشوربة عن النار.

◀ نضيف الجبنة المبشورة البارميسان إلى أطباق التقديم. وبألف هنا وشفا.

◀ يمكن استعمال البستو في شوربة منفصلة تسمى شوربة البستو وتتم باستبعاد البسلة والاقتصار على الفاصوليا والخضار. وتستخدم

قطعات الخبز الفينو المحمصة في أطباق التقديم قبل صب الشوربة.
وبألف هنا وشفا.

فطائر السمبوسك بالخضار



المكونات: ١٧٥ جرام دقيق عادي - بيضه واحدة - ٨٠ جرام زبدة غير مملحة - بيضه لدهان السمبوسك - نصف ملعقة ملح ومثلها سكر.

الطريقة:

- نقوم بفرك الزبدة في الدقيق بالأصابع بحيث يتشبع الدقيق كله بالزبدة.
- نضيف بيضة ونستمر في العجن مع إضافة الملح والسكر.
- إذا لزم الأمر يمكن إضافة قليل من الماء عند الحاجة أو قليل من الدقيق.
- ترتاح العجينة في جو الغرفة العادي لمدة ساعة.
- تقطع العجينة إلى كور صغيرة حوالي ٣٥ جرام لكل كرة.
- نقوم بفرد كل قطعة على حدة على شكل دائري وترص فوق بعضها مع وضع دقيق في الفواصل.

تجهيز الحشو:

المكونات: رأس كرنب أبيض تزن أكثر من كيلو جرام - ٢ جزرة يصل وزنها إلى ١٥٠ جرام - ٣ بصلات بيضاء ١/٤ كيلو - ٤ أعواد شبت - ٥ أعواد بقدونس - ٣/٤ كيلو طماطم - ٤ حبات بطاطس حوالي كيلو جرام - ملح وفلفل وبهارات حسب المزاج.

تحضير الحشو للسمبوسك:

- نحضر الكرنب بالحصول على الأوراق الرقيقة فقط واستبعاد العروق والأوراق التالفة والصلبة.
- تقسم الرأس إلى نصفين أولاً ثم تقطع شرائح ناعمة.
- الجزر يقشر وينظف ويقطع إلى شرائح طولية رقيقة بقدر الإمكان ٤ سم طول.
- يقطع البصل إلى شرائح ومن ثم إلى مكعبات صغيرة.
- تجمع أوراق الشبت ونبعد الجذور ونفرمها ناعم.
- الطماطم نحولها إلى كونكاسيه «سبق شرحها».
- البطاطس تقشر وتغسل جيداً ثم نقوم ببشرها بالمبشرة اليدوية.

طهي الحشو:

- نرفع طاسة كبيرة على النار وبها قليل من الزيت ونبدأ بوضع شرائح الجزر حتى تذبل
- نضيف شرائح الكرنب والبصل إلى الطاسة ونضيف البطاطس المقشورة.
- وأخيراً نضيف الطماطم الكونكاسيه ونستمر في التسوية لمدة ٥ دقائق وأخيراً نطفئ النار ونضيف الشبت المفروم.
- نضع مجموعة الخضار في مصفاة سلك كي نتخلص من الماء الذي يصاحبها.
- هنا يمكن إضافة بيضة واحدة وتخلط مع الخضار جيداً لسهولة عملية الحشو.
- نقوم بدهن وش الدوائر كلها ببيضة مضروبة بواسطة فرشاة وذلك لسهولة إحكام غلق العجينة.
- نقوم بتوزيع الحشو على العجينة بما يناسب أحجام العجينة ويمكن

من القفل جيداً وبسهولة وبعد القفل نقوم بدهن السمبوسك بالبيض من الخارج.

- ندخل السمبوسك الفرن على حرارة هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج السمبوسك ونحصل على اللون الذهبي المحبب. تقدم المتبلات وتؤكل حارة وباردة. وبألف هنا وشفا.

قرع العسل المحشو بالخضار

هي أكلة لذيذة وجديدة جداً سبقتنا إليها دول المغرب العربي ويسمونها «البازينة» ولكنهم يستخدمون معها اللحوم الضاني ودرجة عالية من الشطة. وهناك نوعان من القرع العسلي: المدور والمستطيل فإذا كان القرع المتاح من المدور فهذا أفضل كثيراً وإن لم يكن فتقسم المستطيلة إلى نصفين ثم نستخدم كل نصف على حدة.

المكونات: قرعة عسل مدورة في حدود ٥ كيلو جرام أو نصف في حدود نفس الوزن – ٢ ساق كرات أبو شوشة كبيرتين – حزمة كرفس – ٣ فصوص ثوم – ٤ حبات طماطم كبيرة – ١٧٥ جم شرائح لحم – ١/٢ حزمة كزبرة خضراء – ٧٥٠ جرام بطاطس – ٢ حبة كوسة متوسطة – ١٢٥جم زبدة – ٥٠ جرام دقيق عادي – شطة حارة حسب الرغبة.



تحضير القرعة:

- نفتح القرعة بفتحة دائرية قطرها حوالي ١٥ سم تقريباً.
- نرفع الألياف الداخلية والبذور المتعلقة بها جيداً جداً ونتخلص منها.

- نقوم أيضاً باستخراج قلب القرعة بسكين وملاعق كبيرة.
- نخلص لحم القرعة الداخلي بالسكين ثم نرفعه بالملاعق الكبيرة.
- مهم جداً أن نحافظ على جلدة القرعة سليمة وبه ١سم من لحم القرعة.
- نملأ القرعة بالماء المغلي ثم نضعها في صينية الفرن وندخلها الفرن لمدة ساعتين مغطاة بالجزء الذي فتحت به القرعة حتى يذبل الجلد ويصبح طرياً.
- نفرغ القرعة من الماء بالكبشة حتى آخر قطرة.
- نقوم بفرم القلب الذي أخرج من القرعة بواسطة الكبة أو ماكينة فرم.

تحضير الحشوة:

- ينظف الكراث أبو شوشة جيداً ويقطع في حلقات بسمك ٢سم للقطعة.
- بعد تقشير الثوم نقوم بفرمه فرماً ناعماً.
- تحول الطماطم إلى كونكاسيه وتقطع عروق الكرفس أو حزمة الكرفس قطعاً كبيرة نسبياً.
- يقطع اللحم إلى شرائح عريضة نسبياً ونجمعها على بعضها لسهولة تقطيعها إلى مكعبات. أوراق الكرفس والكزبرة تقطع ناعماً.
- البطاطس تقطع مكعبات صغيرة.
- كل أنواع الخضروات الورقية تفرم ناعماً والبصلة تقطع مكعبات صغيرة بما فيها اللحم أيضاً.

طهي الحشوة للقرعة العسلية:

- يرفع إناء الطهي الذي يكفي لطهي جميع المقادير معاً. ونبدأ برفع الوعاء.
- نضع الزبدة في الوعاء حتى تقدح ونضيف إليها الكراث والثوم.

- تستمر التسوية لمدة ٥ دقائق.
- نضيف اللحم المكعبات ونطبخ ٥ دقائق أخرى ثم نضيف الدقيق.
- نضيف معجون القرع وبقية الخضار تباعاً حتى ننتهي من الجميع.
- الطماطم تكون آخر شيء يضاف إلى الخلطة.
- بعد تسوية الخضروات تنقل إلى القرعة وتغطى لتبقى حارة.
- تقدم القرعة وبجانبها أقراص الخبز الفينو الممسوح بزيت الزيتون والثوم والمحمصة في الفرن. وبألف هنا وشفا.

طبق السوتيه الشهير - مع صلصة الثوم



مكونات تحضير صلصة الثوم: حزمة مشكلة بقدونس كزبرة وروزماري - بيضتان - ٢٥ جرام زبدة - ٢٥ جرام دقيق - كول ماء مغلي - ٤ فصوص ثوم أو أكثر حسب المزاج - ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون - ملح وفلفل.

تحضير صلصة الثوم:

- نقوم بسلق ١٠ بيضات مرة واحدة ٨ منهم للسوتيه واثنتان للصلصة.
- ويتم السلق بوضع البيض برفق في وعاء السلق ويغطى بماء بارد وملح إلى أن يغلي ويستمر في الغليان لمدة ١٠ دقائق.
- يرفع البيض من على النار ويبرد بماء بارد ثم يقشر ونحفظ ٨ في الثلاجة ونقسم ٢ إلى نصفين ونأخذ صفار البيض ونهمل البياض.
- في كسارولة تسوية الصلصة نسيح الزبدة ونضيف لها الدقيق حتى ترغي ويستمر الضرب حتى تتكثف وتثقل الصلصة.
- ننقل الصلصة إلى الكبة ونضيف لها صفار البيض المسلوق.

- ونضيف الثوم وربما نحتاج لزيادة من الثوم وكذلك أوراق الأعشاب العطرية.
- نشغل الكبة على سرعة متوسطة وأثناء دورانها نضيف الزيت ببطء وحتى نحصل على قوام كريمي للصلصة.
- نضيف الملح والفلفل اللازمين للصلصة. وبألف هنا وشفا.
- تصلح هذه الصلصة لعشرات الأنواع من الطعام والسندوتشات والأسماك.

مكونات طبق السوتيه: ٨ بيضات وقد سبق سلقهم – ٤ حبات بطاطس كبيرة – ليمونة – ٢/ ١ كيلو جرام جزر متوسطة الحجم – ٤ حبات كوسة متوسطة الحجم – ٢/ ١ كيلو جرام فاصوليا خضراء.

تحضير السوتيه:

- ينظف الجزر ويقشر بمقشرة البطاطس وتزال منه المنطقة الخضراء كلها.
- نقوم بسلق الجزر بوضعه في ماء بارد ثم نغليه على النار يغلي لمدة ١٢: ١٥ دقيقة.
- نصفي الجزر ونغسله بماء بارد وننتظر حتى نفرغ باقي السوتيه.
- ننقي البطاطس الصغيرة الحجم وإن لم توجد فنقسم البطاطس الكبيرة.
- نغسلها جيداً بالفرشاة ويفضل سلقها بقشرها ثم تغطيتها بعد سلقها مباشرة لمدة ١٠ دقائق وبعدها يتم تقشير البطاطس وننتظر «التغطية تسهل عملية التقشير».
- الكوسة تنظف ولا تقشر ونتخلص من مقدمة الكوسة ومؤخرتها.
- نقوم بتقطيع الكوسة في دوائر أو قطع في حجم قطع البطاطس.
- نقوم بسلقها كما تم في سلق الخضروات السابقة.

- الفاصوليا الخضراء تشذب جيداً ونتخلص من الخيوط والأطراف ونسلقها.

تنسيق وتقديم سرفيس السوتيه:

- نرص الخضار بحيث يعطي شكلاً جميلاً وبتوزيع منسق يرضي الذوق. البيضات الثمانية تقسم إلى أنصاف وترص أعلى سرفيس السوتيه بشكل منسق وجميل. •
- صلصة الثوم الرائعة المذاق تعبأ في بولة وتقدم بجانب السوتيه.
- تغمس كل قطعة سوتيه في الصلصة قبل تناولها.

وبطريقة أخرى:

- يمكن إضافة أو استبدال: قلوب الخرشوف، نبات الهليون، رؤوس الشمر.
- يمكن تقديم السوتيه ساخناً وذلك بطهيه مباشرة في الزبدة مع الملح والفلفل والبهارات بدون سلق مسبق مع مراعاة البدء بالأصلب مثلاً الجزر أولاً والشمر ثانياً والبطاطس والهليون وهكذا «الهليون يسمى أحياناً باسم شهير هو سباراجوس»
- وتتم التسوية في الزبدة مع البهارات والتغطية الجيدة حتى يستوي السوتيه ويقدم ساخناً. وبألف هنا وشفا.

ويمكن تقديم السوتيه مع الطحينة:

فرم ٢ فص ثوم مع كوب طحينة وعصير ليمونة واحدة مع الملح والفلفل وقليل من الكمون. نخلط هذه المقادير ويرفع بعضها بقليل من الخل – نسخن كوب الماء ونضيفه تدريجياً إلى الطحينة مع الثوم وعصير الليمون مع الضرب المستمر وحتى نحصل على قوام كريمي. وبألف هنا وشفا.

الخضروات المحشية
مع «صلصة الثوم والجزر»

المكونات: «الخضروات أولاً»: ٧٥٠ جرام طماطم أحجام كبيرة – ملح وفلفل – ٧٥٠ جرام بصل أحمر كبير – ١/٤ كيلو برغل نظيف – ٧٥٠ جرام كوسة أحجام متوسطة أو كبير نسبياً – ٧٥٠ جرام ماء مغلي – ٢ عود كرفس فرنساوي – ٤ فصوص ثوم – ١٢٥ جرام مشروم – حزمة مشكلة من البقدونس والكزبرة وأي أعشاب أخرى – ١/٢ فنجان زيت ذرة أو المزيد.



تحضير الخضار

الطماطم:

- ينزع القلب الأخضر وتقطع شريحة من تحته لتتمكن من إفراغها.
- نقطع شريحة رقيقة من قاعدة حبة الطماطم ليسهل رصها في وضع رأسي.
- تنظف الطماطم من الداخل بواسطة ملعقة شاي صغيرة وتهمل البذور.
- ونحتفظ بلحم الطماطم من الداخل للحشو مع مراعاة أن سمك الطماطم ١ سم.
- توضع الطماطم على فتحتها لمدة ٣٠ دقيقة حتى تصفى ماءها.

البصل:

- نقشر البصل ونغسله ونقطع شريحة من أعلى البصلة وأخرى من القاعدة لتستقيم عند رصها «يفضل البصل الأزرق».
- نضع البصل في حلة ونغطيه بالماء ونرفعه على النار ليغلي لمدة ١٠: ١٥ دقيقة.

- بعد أن يبرد البصل نستخرج قلوب البصل بالأيدي مع الاحتفاظ بسمك ١ سم مع الاحتفاظ بالقلوب لاستخدامها في الحشو.

الكوسة:

- بعد تنظيف الكوسة والتخلص من مقدمتها ومؤخرتها نقوم بشقها نصفين طولياً.
- نضع الكوسة في ماء مغلي لسلقها لمدة ٣ دقائق.
- ننشل الكوسة من الماء المغلي ثم ننزع البذور بواسطة ملعقة شاي أو ملعقة البطيخ بشرط عدم الحك في جسم الكوسة وتبقى بسمكها الطبيعي.

تحضير الحشوة:

- نضع البرغل في وعاء نظيف ونغسله ونصفيه ثم نصب عليه الماء المغلي بما يغطيه وزيادة ونغطي الوعاء لمدة ٣٠ دقيقة.
- يقطع المشروم إلى ٤ قطع بعد تهذيبه وتنظيفه ثم فرمه.
- نقوم بفرم الثوم فرماً ناعماً وكذلك تقطيع الكرفس قطعاً دائرية متوسطة.
- نقوم بفرم قلوب البصل فرماً ناعماً وكذلك قلوب الطماطم.
- نقوم بفرم الأعشاب والكزبرة والبقدونس فرماً ناعماً.

طبخ الحشوة:

- نرفع طاسة بها زيت ونضع جميع المقادير ونقليها حتى تذبل ولكن لا تتحمر.
- ويستمر الطبخ حتى يتبخر الماء المصاحب للخلطة.
- نضيف البرغل بعد تصفيته جيداً ونخلطه بباقي الخلطة على النار لمدة دقيقتين.
- نقوم بحشو الكوسة والطماطم والبصل بواسطة ملعقة صغيرة مع محاولة تثبيت الحشوة براحة اليد.

طبخ الخضار المحشي:

بعد حشو الخضار بخلطة البرغل نضع ما تبقى من الحشو في قاع الصينية. نرص الخضار على فرشة البرغل ونغطيها بورق السيلفر بإحكام. ندخلها الفرن على درجة حرارة ١٩٠ على رقم ٥ ولمدة ٢٠ دقيقة ويقدم هذا النوع من المحشي وبجانبه صلصة أعشاب الثوم.

صلصة اعشاب الثوم



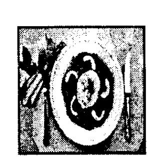
المكونات: حزمة بقدونس – ٤ فصوص ثوم – لورا – زعتر – كزبرة – ٤ ملاعق زيت زيتون – ملح وفلفل – ٢ ملعقة ماء بارد.

الطريقة:

- نضع البقدونس «الأوراق» في كبة مع الثوم والأعشاب والماء البارد.
- نشغل الكبة على سرعة متوسطة وبعد فرم المحتويات كلها نقوم بصب الزيت على الخلطة ببطء شديد حتى نحصل على قوام كريمي مع إضافة الملح والفلفل. وبألف هنا وشفا.

وبطريقة أخرى

- يمكن تبديل البرغل بالأرز ويمكن استخدام الأرز مع بعض اللحمة المفرومة كما يمكن أن نزيد الجزر مع الخضار.



خلطة الخضار مع الفراخ في القلب

المكونات: للخضار: ٥٠٠ جرام سبانخ يمكن أن تتضاعف في حالة الاستغناء عن الفاصوليا – ملح وفلفل – ٢٠ جم زبدة غير مجمدة – مسحوق جوزة الطيب – ٣٥٠ جرام جزر – ٢٥٠ جرام فاصوليا خضراء.

مكونات الفراخ: ٧٥٠ جرام صدور فراخ بدون عظام – بيضة واحدة – ٥٠ جرام زبدة في درجة حرارة الغرفة – ١٧٥ جرام كريمة لباني أو قشطة ما يعادل كوب واحد.

المكونات لصلصة المستردة: ٢ بيضة – ٢٠ جرام زبدة – ٢٥ جرام دقيق – كوب ماء مغلي – فص ثوم – ٣ ملاعق كبيرة مستردة – ٤ ملاعق زيت زيتون.



تحضير قالب الخضار:

السبانخ: تغسل السبانخ ونستبعد منها العروق القوية ونسلقها ونبطن بها القالب من القاع والجدران مبطنين جيداً بدون أي فواصل أو فراغات مطلقاً – نبدأ بدهن قالب الخضار بالزبدة جيداً والقاع والجدران بعناية تامة – «القالب يشبه قالب رغيف التوست» – ما تبقى من السبانخ يفرم ويطبخ في طاسة مع قليل من الزيت ونتبلها بالملح والفلفل ونتركها.

الجزر: يقشر وينظف من الأجزاء الخضراء ويقسم ويقطع إلى شرائح طولية بسمك ١ سم ويسلق في ماء مغلي ومملح لمدة ١٠ دقائق.

الفاصوليا الخضراء: تغسل وتنظف جيداً ونزيل أطرافها مع الخيوط على الجانبين، وتسلق الفاصوليا في ماء مغلي ومملح لمدة ٧ دقائق، ثم تصفى وتغسل بالماء البارد.

تحضير كريمة الفراخ:

- تقطع صدور الدجاج قطعاً كبيرة بدون جلد وتلقي في الكبة ويتم عجنها في الكبة حتى تشبه العجينة.
- نضيف الزبدة والبيض مع استمرار الضرب حتى التمازج تماماً.
- نضيف الملح والفلفل ومسحوق جوزة الطيب «الفلفل هنا هو الأبيض».

تعبئة القالب وطبخه:

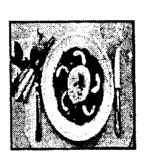
- نقوم بفرش ٦/١ سدس كمية كريمة الفراخ على السبانخ أولاً.
- نرتب شرائح الجزر فوق كريمة الدجاج بشكل أنيق وبدون فراغات ٤/١ الكمية. ثم طبقة من الكريمة. وهكذا طبقة خضار وطبقة من الكريمة.
- نفرش قرون الفاصوليا الخضراء بعناية أيضاً ثم طبقة من الكريمة. السبانخ المفرومة تفرش فوق كريمة الفراخ في آخر طبقة مع عمل حساب أن آخر طبقة ستكون كريمة الدجاج.
- وأخيراً نغطى الخضار بأوراق السبانخ التي كانت ملصقة على أجناب القالب.
- ندخل القالب في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة رقم ٤ ومغطى بورق السيلفر في حمام ماء ساخن «بان – ماري» أي أن القالب يوضع في صينية ذات حواف مرتفعة والقالب في وسطها ونغمر القالب بالماء الساخن إلى أعلى من منتصفه تقريباً ويخبز في الفرن لحوالي ٦٠ دقيقة وهو مغطى بالسيلفر
- بعد ساعة نقوم باختبار التسوية بغرس عود من المعدن في منتصف القالب. وننظر إذا كان طرف العود ساخناً وخرج من القالب نظيفاً كان القالب قد تمت تسويته. وبألف هنا وشفا.

تحضير صلصة المستردة:

- نقوم بسلق البيض في ماء بارد أولاً ثم نرفعه على النار لمدة ١٠ دقائق ثم نبردة ونقشره.
- نقسم كل بيضة إلى نصفين ونأخذ الصفار ونضعه في بولة أما البياض فنفرمه بالسكين فرماً ناعماً ما أمكن.
- نرفع طاسة أخرى على النار وبها الزبدة والدقيق ونطبخها مع التقليب لمدة دقيقتين وحتى تظهر رغاوي على سطح الدقيق.
- نقوم بإضافة الماء المغلي على الزبدة والدقيق مع الحركة الدائمة وحتى نحصل على قوام سميك.
- ننقل الكريمة وصفار البيض والمستردة والملح والفلفل اللازم وتضرب في الكبة على سرعة متوسطة.
- أثناء دوران الصلصة في الكبة نضيف الزيت ببطء شديد، لأن السرعة في إضافة الزيت تجعل المخلوط يتفكك.
- نصب الصلصة في سلطانية ونضيف لها بياض البيض ونقلبها جيداً.

التقديم:

نضع سرفيساً أطول من القالب ونجعله مقلوباً على وجه القالب وبعد أن يبرد نقوم بتفريغ القالب بهدوء ثم نقطعه شرائح عرضية بسمك ٢سم للشريحة وتقدم وبجانبها صوص المستردة اللذيذ. بإذن الله ستحصل على طبق له شكل رائع وغذاء أروع كامل القيمة الغذائية وجديداً في شكله وطعمه. وبألف هنا وشفا.



محشي الكرنب على الطريقة المولوية

الكرنب هو سيد الخضروات لما فيه من نسبة حديد مرتفعة وعدد من الفيتامينات والمعادن.

المكونات: رأس كرنب منظفة من الأوراق الخضراء والزوائد ومنزوعة الرأس تزن حوالي كيلو ونصف الكيلو – ٢٥٠ جرام أرز – ١٥٠ جرام لحم مفروم – ٣ بصلات بيضاء متوسطة – ملح وفلفل – كمون وكزبرة – حزمة بقدونس – حزمة شبت – ٢ حبة طماطم – ٣/٤ كيلو عصير طماطم – شوربة لحم أو فراخ أو مكعبات الفراخ.



تحضير المحشي:

- يتم سلق رأس الكرنب كما هي حتى نتمكن من نزع الأوراق بسهولة.
- نتخلص من العيدان القوية بشق الورقة نصفين وإهمال العروق.
- نقوم بتجميع الأوراق الكبيرة الحجم في مكان والقلب من الداخل معاً وسلقه ليصبح أكثر مرونة عند الحشو.
- نغسل الأرز جيداً وننقعه لمدة ساعة ثم نصفيه تماماً من الماء.
- نفرم البصل ناعماً والثوم والبقدونس والشبت.
- نرفع وعاء على النار وبه بعض الزيت المتاح وقليل من الزبدة ونسخنهما.
- ونضع البصل والثوم ونحمرها ثم نضيف اللحم المفروم ونسويه لمدة ١٠ دقائق ثم نضيف نصف عصير الطماطم ونطبخ ٥ دقائق أخرى.
- ثم نضيف الأرز مع التحريك المستمر لمدة ١٠ دقائق أخرى.
- نرفع الوعاء من على النار ونخلط البقدونس والشبت بالأرز ونضيف الملح والفلفل والبهارات وقليلاً من الشطة لمن يرغب.

- في حلة التسوية نفرش أول طبقـة بقطـع الكرنـب الكبـيرة. ثـم نفـرش طبقة من الأرز بسمك ١٫٥ سم وطبقة أخرى من الكرنب وطبقـة مـن الأرز حتى نحصل على أربع أو خمس طبقات وتكـون آخـر طبقـة مـن الكرنب.
- باقي الصلصة نضيفه إلى ٢ كوب ماء ساخن مـع مكعبـات الفـراخ أو الشوربة.
- نسقي المحشي المولوي بشرط ألا يطفو الماء على سطح المحشي.
- ونضع ثقلاً يكفي لتسوية المحشي المولوي ولكـن يفـضل تهدئـة النـار ويبقى عليها ١٥ دقيقة أخرى.
- يبقى المحشي المولوي بعيداً عن النـار قبـل الغـرف حـوالي ٣٠ دقيقـة أخرى وعند الغرف يفضل استعمال اسـباتول الملعقـة المربعـة لتقطيـع المحشي من أعلى لأسفل.
- من المؤكد أن بعض الأرز سيتبقى مع قلب الكرنب الذي أعيد سلقه.
- نقوم بحشو الكرنب في لفائف صغيرة ويرص بطريقـة معينـة بحيـث تكون فتحات اللفة لأسفل ولتتماسك مع بعضها البعض.
- وتتم التسوية كما تمت التسوية في المحشي المولوي. وبألف هنا وشفا.

الكرنب مع السجق أو السوسيج



المكونات: رأس كرنب بيضاء وصغيرة – رأس كرنب أحمر صغيرة – حزمة بقدونس – ٣ بصلات بيـضاء متوسـطة – ٥ فـصوص ثوم – ملح وفلفل أبيض – زبـدة أو زيـت ذرة – ٢ حبـة فلفـل رومي حسب الرغبة.

التحضير:

- تقطع أوراق الكرنب وتخلى من العيدان القوية ثم تقسم إلى ٤ أجزاء طولياً كل جزء يقطع شرائح بسمك ٣: ٤ ملليمتر ويبقى على جنب.
- يقطع البصل شرائح جوليان «نقسم البصلة نصفين ونبدأ التقطيع من الرأس».
- نقطع فصوص الثوم إلى شرائح طولية أيضاً ونقطع السوسيج إلى شرائح طولية.
- الفلفل الرومي يقطع شرائح عرضية بعد أن نقسم القرن إلى نصفين بالطول ونتخلص من العنق والبذور والخطوط البيضاء داخل الفلفل.

التسوية:

- نرفع قدراً على النار به قليل من الزبدة أو الزيت حتى يسخن ونضع البصل والثوم ونقلبهما حتى يذبل البصل.
- نضيف الكرنب إلى البصل ونقلب بحرص حتى لا يتناثر الكرنب.
- نقوم بتغطية الكرنب لمدة دقيقتين وحتى يذبل وينقص حجمه إلى الثلث تقريباً.
- نضيف شرائح الفلفل وبعدها الملح والفلفل الأبيض ومع التقليب حتى الامتزاج.
- وبعد أن تذبل شرائح الفلفل نضيف شرائح السوسيج الرقيقة مع التقليب بحكمة حتى لا تتكسر شرائح السوسيج.
- يقدم هذا الكرنب مع صوص المستردة سبق شرحه - الوقت اللازم لتسوية هذه الوجبة حوالي ٣٠ دقيقة. وبألف هنا وشفا.

جارانان الخضار



المكونات: ٧٥٠ جرام كوسة – ٥٠٠ جرام جزر – ٢٥٠ جرام فلفل رومي – ٢٥٠ جرام بصل أبيض – ٥ فصوص ثوم – حزمة كزبرة – حزمة بقدونس – زبدة.

البشاميل «الصلصة البيضاء»:

المكونات: ٧٥٠ ملليمتر حليب – نصف بصلة كبيرة بيضاء – ٢ ورقة لورا – ١٠ حبات فلفل أسود «حب» – ٨٠ جرام زبدة – ٤٠ جرام دقيق – مسحوق جوزة الطيب – جبنة شيدر أو موتزريلا.

تحضير الخضار:

- بعد تنظيف الكوسة وإزالة ما لا يلزم نقطعها شرائح طولية بقشرها.
- الجزر يقشر خفيفاً ويزال ما لا يلزم منه ويقطع شرائح أرق كثيراً من شرائح الكوسة.
- الفلفل الرومي يقطع شرائح طولية بعد إزالة العنق والبذر والخيوط البيضاء.
- البصل يقطع شرائح جوليان. وكذلك الثوم يقطع شرائح طولية.
- حزمتي الكزبرة والبقدونس يقطعان قطعاً كبيرة ولا يفرمان.

تحضير البشاميل «الصلصة البيضاء»:

- نحضر الحليب في وعاء للتسخين ونلقي فيه نصف البصلة وحبات الفلفل الأسود وورق اللورا.
- نرفع وعاء الحليب على النار ويبقى حتى الغليان ويرفع من على النار.
- نسيح الزبدة ونلقي فيها الدقيق مع التقليب حتى نرى الفقاقيع على وجه الزبدة.
- نرفع البصل والفلفل الأسود واللورا من الحليب.

- نضيف الحليب إلى الزبدة مع الملح ومسحوق جوزة الطيب مع التقليب المستمر وحتى درجة الغليان للحصول على البشاميل السميك.
- نرفع البشاميل من على النار ونغطيه وننتظر حتى الانتهاء من طبخ الخضار.

طبخ الخضار:

- نقوم بتجميع جميع الخضار في صينية واحدة ونقلبها بالملح والفلفل ومعها الزبدة أو الزيت ونقلها برفق ونغطيها بغطاء السيلفر جيداً.
- ندخل الخضار الفرن على حرارة مرتفعة لمدة ٣٥ دقيقة.
- نخرج الخضار من الفرن وننقله إلى مصفاة ذات خروم واسعة.
- تحرك المصفاة برفق لسهولة التخلص من السوائل الناتجة عن تسوية الخضار.
- ننتظر حوالي الساعة قبل تركيب جراتان الخضار.

تركيب الجراتان وتسويته:

- نحضر بايركس أو صينية التسوية ونفرش القاع بطبقة رقيقة من البشاميل.
- نضع نصف كمية الخضار أولاً ومن فوقها نصف كمية البشاميل المتبقي وبعض مبشور الجبنة.
- نضع النصف الآخر من الخضار ونسويه جيداً ثم نضع باقي البشاميل على الوجه والجبنة مع التسوية.
- يمكن إضافة بيضة مضروبة جيداً على البشاميل مع خلطها بوجه البشاميل.
- ندخل الجراتان الفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى الحصول على اللون الذهبي المحبب لوجه الجراتان. وبألف هنا وشفا.

حشو المشروم والزيتون

المكونات: ٦ فصوص ثوم – ٣ بصلات كبيرة – ٢٥٠ جرام مشروم طازج – ٣ عيدان زعتر – ٢ شريحة سمك فيليه أي نوع ١٥٠ جرام – ٢٠٠ جرام زيتون أسود خالي البذر ويمكن أن نحتاج للمزيد – ٤ شرائح خبز أبيض – ٥٠ جرام زبدة – بابريكا.



تحضير الحشو:

- نقوم بفرم البصل والثوم فرماً ناعماً.
- بعد مسح المشروم وتنظيفه نقوم بفرمه بالكبة فرماً خشناً.
- نقوم بفرم أوراق الزعتر فرماً ناعماً.
- نفرم شرائح السمك فرماً ناعماً وكذلك نفرم الزيتون.
- نفرم شرائح الخبز «التوست» في الكبة لكي نحصل على الفتة فرماً خشناً.

تسوية الحشو:

- نرفع مقلاة أو طاسة على النار ونسيح فيها الزبدة ثم نضع البصل والثوم أولاً.
- بعد أن يذبل البصل نضيف جميع المقادير مع التقليب المستمر لمدة ٥ دقائق.
- قبل رفع الحشو من على النار نضيف الزعتر والبابريكا.
- نقوم بعملية ضبط الطعم. ورفع الحشو من على النار.

هذا الحشو جاهز للاستخدام مع العديد من الخضروات.

أولها الخرشوف – البطاطس – الباذنجان – الكوسة – كما يمكن استخدامه مع لفائف الكرنب ذوات الحجم الكبير.

صلصة الفلفل الأحمر:

تستخدم مع المحاشي بصفة عامة وتصلح مع أنواع المكرونات المختلفة.

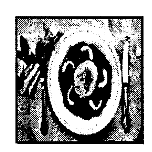
المكونات: ٧٥٠ جرام فلفل أحمر رومي - ٥٠٠ جرام طماطم - ١ فص ثوم كبير أو اثنين - ٢ بصل أخضر - حزمة ريحان صغيرة - زيت زيتون.

تحضير الصلصة:

- نقوم بشوي الفلفل في فرن حرارته متوسطة حتى يتشقق الجلد الرقيق وبعد إخراجه من الفرن يوضع في وعاء وتغطى حتى تبرد.
- وضع الغطاء يسهل عملية الخلاص من القشرة.
- في بداية تنظيف وتجهيز الفلفل نبدأ بنزع العنق والبذور والتخلص منها.
- تقطع الفلفل شرائح طولية أولاً ثم عرضية لنحصل على مكعبات صغيرة.
- الطماطم تحول إلى كونكاسيه.
- نفصل أوراق الريحان ونفرمها ناعماً.

تسوية الصلصة:

- نرفع طاسة على النار وبها زيت الزيتون حتى يسخن ثم نضيف إليها البصل والثوم لمدة دقيقتين ومن ثم نضيف الفلفل والطماطم والريحان المفروم.
- نستمر في طبخ الصلصة حتى تتكثف بتبخير الماء الذي بها ونزودها بالملح اللازم والبهارات التي نحب وبألف هنا وشفا.



مجموعة الخضروات التي يمكن قليها
الباذنجان - القرنبيط - البروكلي - الكوسة

أولاً: القرنبيط والبروكلي – جميع المقادير والتحضير والتسوية لها طريقة واحدة.



المكونات: رأس قرنبيط وبروكلي تزن كيلو جرام بدون الرأس والأوراق – حزمة بقدونس – ٤ فصوص ثوم – زيت للقلي – ١٧٥ جرام دقيق – ملح وفلفل – بابريكا «فلفل أحمر مطحون غير حار» – ٤ بيضات – ١/٢ كوب حليب.

تحضير القرنبيط أو البروكلي:

- تقطع زهرات القرنبيط مع قليل من الأعناق مع التخلص من الأعناق والعروق القوية.
- يشطف القرنبيط أو البروكلي تحت ماء جار.
- نضع القرنبيط في حلة ونغطيه بالماء مع قليل من الخل والملح ويسلق حتى يستوى.
- يتم تصفية القرنبيط جيداً من الماء ويبرد بماء بارد.
- نقوم بتكسير القرنبيط مجرد تكسير باليد وليس فرماً في وعاء أملس.
- نضيف الملح والفلفل ونقلبه ونضع الثوم والبقدونس مع التقليب أيضاً.
- نضيف الدقيق بالتدريج وحتى يقرب من التماسك.
- نضيف البيض بالتدريج مع التقليب حتى يصبح على شكل عجينة ولكن تظهر بها قطعات القرنبيط أو البروكلي واضحة.
- ممكن تذوق المخلوط بطرف الأصبع لنضبط الملح والطعم وبعد ساعة نسويه.

تسوية القرنبيط أو البروكلي «القلي»:

- يلزم أن نحضر ما يأتي قبل البدء في عملية قلي القرنبيط أو البروكلي:
- طاسة بها زيت يكفي للقلي – عجينة القرنبيط تكون على طاولة مجاورة للبوتاجاز – بولة بها ماء بارد ومصفاة متوسطة على وعاء و ٢ ملعقة لنقل القرنبيط.
- عندما يصل الزيت إلى درجة حرارة متوسطة. نبدأ بإحدى الملعقتين نغمسها في الماء البارد ثم نملأها بالمعجون مع الضغط على جدار الوعاء الذي فيه المعجون باليد الأخرى وبالملعقة الثانية يتم إنزال القرنبيط في الزيت عن قرب حتى لا يتناثر الزيت الساخن على الأيدي وهكذا ملعقة تغمس في الماء أولاً ثم ننقل بها القرنبيط إلى الزيت والأخرى تسقط بها بزحزحته من الملعقة الأولى بهدوء وعن قرب. وهكذا حتى ننتهي من الكمية.
- بمجرد الحصول على اللون الذهبي يكفي لتسوية القرنبيط أو البروكلي.
- الذي يستوي ننقله إلى المصفاة المعدة وذلك للتخلص من الزيت أو ننقله على ورق المطبخ الخاص بامتصاص السوائل.
- يكون هذا ضمن مجموعة الخضروات المقلية التي سنشرحها لاحقاً. وبألف هنا وشفا.

وبطريقة أخرى:

المكونات: ٣٠٠ جرام دقيق عادي – ٣ بيضات – ٢/١ لتر ماء بارد – ملح وفلفل وبابريكا ملعقة صغيرة من كل منهم – ملعقة كركم أو زعفران.

الطريقة:

- تضرب هذه المقادير جيداً حتى تمتزج وتصبح ناعمة.
- عند التسوية تغمس جميع قطعات القرنبيط أو البروكلي وهي على

شكل زهرات وقبل أن تسلق في العجينة السائلة وترفع بواسطة مساكة أو ماشة حتى تتوقف القطرات التي تنزل منها ونقليها في الزيت وبنفس الطريقة.. وبألف هنا وشفا.

بهذه الطريقة الثانية يمكن قلي معظم أنواع الخضار ما عدا الباذنجان.

«قلي الباذنجان»

المكونات: كيلو باذنجان طويل من ذوات الحجم الكبير – والخالي من البذور ما أمكن ذلك – ٤ بيضات – ٤ فصوص من الثوم – حزمة بقدونس – ملح وفلفل أسود – ٣٠ جرام جبنة مبشورة ناعمة «جبنة رومي ناشفة جداً خاصة بالفرم وتسمي البارميسان» – ١/٢ فنجان حليب صغير – ١٠٠ جرام دقيق أبيض.



التحضير:

- نحضر وعاء ماء بارد وملح بكثرة.
- نقوم بتقشير الباذنجان بعد إزالة العنق والمنطقة الخضراء.
- نقوم بتقطيع الباذنجان إلى شرائح طولية بسمك ١/٢ سم وإلقائها في الماء المملح فورا تغطيتها وهكذا حتى تنتهي من الكمية كلها.
- يبقى الباذنجان في الماء المملح حوالي ساعة على الأقل وذلك للتخلص من السواد الموجود في الباذنجان.
- نفرم الثوم والبقدونس فرماً ناعماً جداً ونلقه في بولة ملساء.
- نضيف الملح والفلفل والجبنة البارميسان ونضربهم في بيضة واحدة حتى تذوب تماماً وتمتزج مع بعضها.
- نكمل وضع باقي البيض مع ١/٢ فنجان حليب ونستمر في الضرب حتى تمتزج المقادير.

تسوية الباذنجان:

- نبدأ بتصفية الباذنجان من الماء المملح وسنلاحظ أن الماء قد أصبح شديد السواد ثم نحاول التخلص من الماء شريحة بشريحة لنتخلص من الماء بقدر الإمكان.
- تغمس كل شريحة من الباذنجان بعد ذلك في الدقيق جيداً ومن الوجهين.
- ونلقيها في مخلوط البيض والحليب ونغمسها جيداً.
- نستمر هكذا حتى نتأكد أن جميع شرائح الباذنجان قد تشبعت بالبيض والخلطة.
- نرفع مقلاة على النار بها زيت يكفي للقلي.
- نقوم بعملية القلي وذلك بسحب شرائح الباذنجان بالواحدة مع محاولة تصفيتها من البيض العالق بها حتى لا تقع نقط بيض في الزيت فتسرع بحرقه.
- عندما نحصل على اللون الذهبي الناتج الفاتح الجميل فهذا يعني أن الباذنجان قد تمت تسويته.
- يقدم معه صوص الفلفل الأحمر أو صوص المستردة.

وبطريقة أخرى الباذنجان البانيه:

- يتم سحب الباذنجان من التتبيلة (البيض والحليب) إلى البقسماط المخلوط بالدقيق الأبيض ٣ أمثال بقسماط إلى ١ دقيق مع الضغط الخفيف على الجانبين.
- ثم القلي في زيت هادئ حتى نحصل على اللون الذهبي.
- ويستخدم معه صوص الليمون ويقدم مع الإسباجتي بصوص الطماطم وبألف هنا وشفا.

فطائر البانكيك مع الجبنة



المكونات: خلطة الكريب «البانكيك»: ١٢٥جرام دقيق عادي - ٣ بيضات - ملعقة صغيرة ملح - كوب حليب - ١/٢ فنجان زيت ذرة.

خلطة السلق والجبنة: ٧٥٠ جرام سلق - ٣ رؤوس بصل أزرق صغير - ٢ فص ثوم - ٣٠ جرام زبدة - ٩٠ جرام جبنة بقري أبيض - ١٢٥ جرام جبنة شيدر - ملح وفلفل - مسحوق جوزة الطيب.

صلصة الكريمة البيضاء: ١/٤ لتر حليب - ٣٠ جرام زبدة - ٢ ملعقة كبيرة دقيق عادي - كوب كريمة لباني «أو كوب حليب مع ٢ ملعقة نشا» - مسحوق جوزة الطيب - ٣٠ جرام جبنة بارميسان للرش.

أولاً: تحضير خلطة الكريب (البانكيك)

- ننخل الدقيق جيداً مع ملعقة باكنج بودر وقليل من الملح مع عمل حفرة في وسط الدقيق.
- في الحفرة نضع البيض ونبدأ في العجن حتى يتحول الدقيق قطعاً صغيرة.
- نضيف الحليب في الوعاء الذي به الدقيق ويستمر الضرب بمضرب البيض.
- نترك الكريب يرتاح لمدة ساعة.

تسوية البانكيك:

- تسخن مقلاة متوسطة الحجم ونمسحها بزيت ضعيف بواسطة فرشاة أو حتى بواسطة ورق المطبخ النشاف.
- بعد رؤية البخار يتصاعد من المقلاة نقوم بوضع كمية من الكريب

بواسطة كبشة حسب الحجم الذي نريده. ونقوم بفردها بتحريك المقلاة دائرياً.

- نبقي البنكيك على الوجه الأول لأقل من دقيقة ثم نقلبه على الوجه الثاني لمدة ٢٠: ٣٠ ثانية. بواسطة ملعقة خاصة بلاستكية أو بواسطة قلب الطاسة بحركة يدوية يعرفها المتمرسون.
- نقوم بتجميع كمية البانكيك حتى نفرغ من باقي التحضيرات «١٢ قرصاً تقريباً».

تحضير السلق:

- نفصل الأوراق الخضراء عن السيقان القوية.
- نقشر السيقان القوية لإزالة العروق التي بها ونقطعها قطعاً بحجم ١ سم.
- نرفع وعاء ماء مغلي على النار ونلقي فيه السيقان أولا حتى تسلق.
- ثم نضيف الأوراق الخضراء للسيقان ولمدة ٣ دقائق.
- نصفي السلق جيداً ونقوم بفرمه ناعماً بالسكين فرماً يدوياً.

تحضير الحشو:

- نقطع البصل الأزرق مكعبات صغيرة وكذلك الثوم.
- نرفع طاسة بها زيت قليل ونسخن ونضع فيه البصل والثوم وسيقان السلق حتى تصبح طرية ولمدة ٥ دقائق.
- نضيف الأوراق الخضراء المفرومة إلى الحشوة ونسوى لمدة ٣ دقائق أخرى مع الملح والفلفل اللازمين.
- نضيف الجبنة البيضاء والجبنة الشيدر على الحشو ونقلبها جيداً ونضبط الطعم بالملح والفلفل ومسحوق جوزة الطيب.

تجهيز البانكيك وتسويته:

- بعد أن تمت الحشوة وتركناها لتبرد قليلاً نحضر صينية التسوية التي غالباً ما تكون من المعدن أو البايركس ونحضر أقراص البنكيك ونفردها على طاولة التحضير أو على صينية مسطحة.
- نضع في الثلث الأول منها ملعقتين من الحشو على بعد ٣ سم.
- نقفل الواحدة إلى نصفين «بمعنى أن نغطيها بحيث تقفل وتغطى على الحشوة مع مساواة الحروف مع ضغطة خفيفة».
- نعود ونطبق النصف ليصبح ربعاً «على شكل مثلث».
- ندهن صينية التسوية بالزبدة قبل وضع البانكيك بداخلها.
- يرص البانكيك بطريقة جميلة بحيث تتلامس كل واحدة مع الأخرى في شكل هرمي وحتى ننتهي من التجهيز.
- نحضر الصلصة البيضاء.
- نصب مقدار الصلصة البيضاء كله على البانكيك مع خلخلة الصلصة للتوغل بين مثلثات البانكيك ونرشها بمبشور الجبنة الرومي أو الموتزريلا.
- ندخلها الفرن على حرارة متوسطة لمدة ٢٥ – ٣٠ دقيقة وحتى يتلون الوجه باللون الذهبي القريب للبني. وبألف هنا وشفا.

وبطريقة أخرى:

- يمكن استبدال السبانخ بالخضار المشكل الشرائح الرفيعة مثل البطاطس والكوسة أو الجزر والفاصوليا الخضراء والمسوى في الزبدة والمرشوش بالدقيق ومملحاً وملفوفاً بالبيض المضروب .

سبرنج رول الخضار: هي لفافات تشبه المحشى ولكنها من رقائق خاصة تشبه رقائق الجلاش وإذا لم نجد فيمكن استخدام رقائق الجلاش.

المكونات: لفة رقائق السبرنج رول أو الجلاش – ١٠٠ جرام زبدة – ٥ بيضات – ٣ جزرات كبيرة – ٣ كوسات متوسطة – ٣ بصلات خضر – حزمة بقدونس – ملح وفلفل – صوياصوص – ٣ فصوص ثوم – دقيق – بصلة بيضاء – شرائح الفاصوليا الخضراء الناعمة جداً.

تحضير حشو السبرنج رول:

أولاً الخضار: بعد غسل وتجهيز وتقشير البطاطس نقوم ببشرها بالمبشرة اليدوي على الجانب الذي فيه العيون الكبيرة. وكذلك بعد تهذيب الكوسة نقوم ببشرها بنفس الطريقة.

- وهكذا الجزر.
- نقطع قرون الفاصوليا الخضراء بعد تنظيفها من الخيوط والأطراف – تقطع بالورب أي بميل حتى نحصل على استطالة قليلة ورقيقة قدر الإمكان لأنها ستسوى مع الخضار المبشور
- نجمع كل الخضار المبشور والفاصوليا وشرائح الثوم وكذلك البصلة البيضاء.
- نقطع البصل الأخضر «العيدان الخضراء» فقط.
- نجمع كل هذه المقادير ونخلطها جيداً ونملحها بالملح والفلفل.
- نسلق ٣ بيضات لمدة ١٠ دقائق وتبرد وتقطع مكعبات وتضاف إلى مجموعة الخضار بعد تسويتها في الزبدة على النار.
- الزبدة تسيح وتبقى في بولة لحين التسوية.

لف الاسبرنج رول:

- بعد تسوية الخضار وإضافة الملح والفلفل والصوياصوص والبهارات التي تفضلونها والبقدونس المفروم والبيض المسلوق تضاف بيضة نية إلى خلطة الخضار والبيض. نكسر البيضة الأخيرة ونضربها جيداً جداً وتستعمل في قفل السبرنج رول.

- نحضر رقائق السبرنج رول أو رقائق الجلاش ونقطعها مربعات ١٢ × ١٢ سم.
- وإذا كانت الرقائق من الجلاش فيلزم دهنها بالزبدة السايحة حتى لا تجف.
- ونقوم بدهن حواف المربع بالبيض النيئ المخلوط بالدقيق.
- نقوم بتوزيع الحشو على المربعات ونبدأ في لف الاسبرنج رول مع تقفيل الأطراف حتى لا تسمح بخروج الحشو أثناء القلي.
- نتأكد من إحكام غلق لفائف الاسبرنج رول.

التسوية:

في زيت متوسط الحرارة نقول بالقلي حتى الحصول على اللون الذهبي.

وبطريقة أخرى:

يمكن استبدال البيض المسلوق بقطعات الجمبري أو قطعات اللحم البتلو أو لحم الفراخ.

يمكن إضافة ما نحب من الخضار أو نحذف ما لا نحب.. وبألف هنا وشفا.

الفلفل الأخضر بحشوة الجبن

المكونات: للفلفل: كيلو جرام فلفل رومي حجم كبير حوالي ٨ قرون – ٢ بصلة متوسطة – ٢ ملعقة كبيرة زيت ذرة أو أكثر – ٥٠٠ جرام جبنة شيدر. زعتر مجفف بودرة – ملح وفلفل.

ولصلصة الطماطم: ٢ فص ثوم – ٢ بصلة كبيرة – ٥٠٠ جرام طماطم – حزمة كزبرة خضراء – ٢ قرن فلفل حار – عصير ليمون – ملعقة صغيرة صلصة تباسكو «الحارة».



وللكستارد: ٣ بيضات – كوب حليب – زعتر مجفف «بودرة».

تحضير الفلفل:

- نضع الفلفل في الفرن الحار نسبياً ملفوفة في كيس حراري أو في ورق السيلفر ولمدة ١٠ دقائق.
- نخرج الفلفل من الورق أو الأكياس ثم نقشر بسكين صغيرة حادة. لها سن رفيع «القشرة الرقيقة».
- نتخلص من العنق والبذور برفق. وتبقى جاهزة للحشو.

تحضير الحشو:

- نحمر البصل المفروم في طاسة بها زيت ساخنة إلى أن يذبل ولا يحمر.
- نترك البصل يبرد ونبشر الجبنة في وعاء ونضيف إليها الزعتر والملح والفلفل كما نضيف البصل المحمر إلى الجبنة ونخلطهم جيداً.
- بواسطة ملعقة نعبئ قرون الفلفل حتى نهايتها وندهن صينية الفرن بالزيت.
- نرص الفلفل المحشي في صينية الفرن استعداد للتسوية.

تحضير الكستارد:

- يتم تحضير الكستارد بضرب البيض وخلطه بالحليب مع استمرار الضرب.
- نضيف الزعتر المجفف إلى الخليط والملح الخفيف.
- نقوم بصب الكستارد بين الفتحات أو الفواصل الموجودة بين الفلفل في صينية التسوية.
- ندخل الصينية فرناً متوسط الحرارة ولمدة ٤٠ : ٤٥ دقيقة.
- علامة تمام التسوية هي تحمر الكستارد وخروج طرف السكين نظيفاً من قلبه.

تحضير سلطة «صلصة» الطماطم:

- تحول الطماطم إلى كونكاسيه كما شرحنا من قبل ولكن مع تقطيعها قطعا كبيرة.
- نقطع البصل إلى مكعبات تماثل حجم مكعبات الطماطم
- نقطع الفلفل الحار ونخلطه مع السلطة.
- نضيف حزمة الكزبرة بعد فرمها إلى السلطة.
- نضيف عصير الليمون إلى السلطة مع ملعقة التباسكو.
- ونضبط الملح ونضيف ما نشاء من بهارات.
- نزين السلطة بأوراق الكزبرة المتبقية.. وبألف هنا وشفا.

الخضروات الأسيوية المقلية مع الأرز

المكونات: ٣٠٠ جرام أرز طويل الحبة – ملح – بطاطا حلوة – ١/٤ لتر ماء دافئ أو أكثر – فول سوداني غير ملح – زبدة للوعاء والورق الفضي – رأس قرنبيط «الزهرة فقط» حوالي ١/٢ كيلو جرام – ١/٢ كيلو جرام كرنب أبيض فقط – ١٧٥ جرام قرون البسلة السكرية العريضة – ١٧٥ جرام كوسة – ليمونة واحدة – ٣ ملاعق صوياصوص – ٢ فص ثوم – قرن فلفل رومي أحمر – ملعقة كبيرة دقيق ذرة – ملعقة صغيرة سكر – ٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي – ٢ قرن فلفل أحمر حار مجفف.



أولاً : سلق الأرز:

- يسلق الأرز في ماء مغلي لحوالي ١٢ دقيقة.

- نصفي الأرز بمصفاة ونغسله بالماء البارد لإزالة النشا ويبقى ليصفي جيداً.
- ندهن صينية أو قالباً مستطيلاً بالزبدة ونفرش الأرز فيه ونغطيه بورق السيلفر جيداً وندخله على حرارة هادئة جداً جداً حتى الانتهاء من إعداد باقي الخضروات.

تحضير الخضار:

- نقوم بتقشير البطاطا الحلوة وتقطيعها في مكعبات ٢ سم^{٣} ونقعها في الماء.
- نقوم بتحميص الفول السوداني وطحنه في الكبة أو باليد.
- نقطع زهرات القرنبيط ونستغنى عن السيقان.
- ننظف الكرنب من السيقان والعيدان القوية ونقطعه مكعبات أيضاً.
- نقشر البطاطس ونقطعها في شرائح طولية بطول ٤سم وسمك ١سم.
- ننظف البسلة السكرية «القرون» من الأطراف والخيوط وتبقى كما هي.
- الكوسة نغسلها ونتخلص من الزوائد ومن اللبابة الداخلية ونقوم بتقطيعها طولا ٤ × ١ سم
- نفرم الثوم فرما ناعماً.
- الفلفل الرومي الأحمر نقطعه شرائح طولية بعد تنظيفه جيداً.

تسوية الخضار:

- نبدأ بخلط الصوياصوص بالدقيق وعصير الليمون ونضربهم جيداً في مقلاة صيني «ذات اليدين العميقة»
- نسخن الزيت ونضع فيه الثوم المفروم وقرون الفلفل الحار المجفف ونقلبها لمدة ٣٠ ثانية.
- نضع الخضار بالترتيب الآتي: القرنبيط والبطاطا الحلوة والبطاطس والفلفل الأحمر ونستمر حتى تطري البطاطا والبطاطس ونضيف

البسلة ونحرك حتى التسوية.

- المرحلة الأخيرة نضيف خليط الصوياصوص ومفروم الريحان إن وجد.
- نضبط الملح والفلفل والبهارات ونضيف قطع عيدان البصل الأخضر.
- يمكن حذف قرنين الشطة بعد التسوية.
- في سرفيس التقديم نحضر الأرز الساخن ونشكل منه دائرة كاملة تمر بحدود السرفيس ونجعل وسطها فارغاً.
- نضع مجموعة الخضار الأسبوية في وسط حلقة الأرز ونزينها بحلقات الطماطم والليمون
- تقدم الوجبة ساخنة ويرش الفول السوداني على الأرز ليزينه ويؤكل معه.. وبألف هنا وشفا..

ملحوظات:

- يمكن استبدال الكرنب بالبروكلي.
- يراعي عند قلي الخضار ألا يستوي بل نصف استواء فقط.
- كذلك يمكن الاستغناء عن الفلفل الأحمر والبطاطا الحلوة واستبدالهما بالمشروم.

خضار مشكل بالكاري

المكونات: ٤٠٠ جرام أرز بسمتي «هو رز هندي الأصل ومنه عدة أنواع أغلاها ما ينبت في سفوح جبال الهيملايا ويدعى أرز العنبر» – ١٥٠ جرام جوز هند مبشور – ملح.



مكونات بودرة الكاري: ٦ قرون فلفل أحمر مجفف – ١٢ حبة حبهان – ٣ ملاعق كزبرة حب – ملعقة كمون – ملعقة

مستردة «خردل بذور إن وجد عند العطارين» – ملعقتان صغيرتان من كل من «بذور الحلبة – زنجبيل مطحون – مسحوق كركم».

ملحوظة: هذه هي مفردات تكوين الكاري ولكن الأفضل شراؤه جاهزاً وهو موجود في السوبر ماركت على هيئة باكيتات بودرة.

للحصول على كاري: يجب تحميص جميع المواد في الفرن جيداً ونضربها في مطحنة الخلاط والاحتفاظ بها في برطمان لحين الحاجة.

مجموعة الخضار: كيلو وربع خضار مكون من «٤ بصلات متوسطة – ٤ حبات بطاطس متوسطة – ٤ جزرات متوسطة» – رأس قرنبيط تزن ١ كجم – ٢/١ كيلو جرام فاصوليا خضراء – ٧٥٠ جرام طماطم أحجام كبيرة – فنجان زيت نباتي «ذرة – عباد الشمس» – عرق قرفة – ٦ حبات قرنفل – ٤/١ كيلو بسلة طازجة أو مجمدة.

تحضير حليب جوز الهند:

- نقوم بتسخين ٤/٣ لتر ماء حتى الغليان ونبعدها عن النار ثم نسقط بها مسحوق جوز الهند ونزينه بها تماماً ثم نعيده إلى النار مع التقليب جيداً لمدة دقيقتين ثم نبعده عن النار ويبقى مغطى لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.
- نصفي الحليب بواسطة شاش دقيق حتى لا يتسرب المسحوق فنحصل على حليب جوز الهند صافياً.

تحضير الخضار:

- نقوم بفرم الثوم ناعماً ويقطع مكعبات صغيرة.
- نقوم بتقطيع البطاطس مكعبات أيضاً.
- ونقوم بتقطيع القرنبيط إلى مكعبات صغيرة في حجم مكعبات البطاطس.

- الفاصوليا الخضراء تقصف أطرافها مرورا بالخيوط الجانبية وتقطع طوليا بطول ٥سم.
- الجزر وبعد أن يقشر يقطع بعرض الجزرة بسمك ١.٥سم.
- الطماطم تقشر من الجلد الرقيق عن طريق الكونكاسيه ولكن لا تفرم وتقطع إلى أرباع فقط.

تسوية الخضار:

- نسخن الزيت في قدر التسوية ونضيف القرفة وحبات القرنفل وتحرك حتى تظهر الرائحة الطيبة.
- نضيف البصل والثوم إلى القدر ونحرك حتى يبدأ البصل بالتغيير.
- نضيف الكاري اما الجاهز فنضع منه معلقتين كبيرتين أو المصنوع محلى حسب الكميات المذكورة فنضع كل الكمية. ونقلب لمدة ٣ دقائق.
- ثم نضيف جميع الخضروات إلى الكاري مع التقليب المستمر ولمدة دقائق مع إضافة البهارات والملح والفلفل.
- وأخيراً نضيف حليب جوز الهند إلى الخضار ونستمر في الطهي لمدة ٢٠ دقيقة أخرى وفي هذه الفترة يمكننا القيام بطبخ الأرز البسمتي.

طبخ الأرز البسمتي:

- يغسل الأرز عدة مرات «مرتين أو ثلاثة» وننقعه في الماء لمدة دقائق مع التحريك بالأيدي من وقت لآخر ثم نصفيه.
- نضع الأرز البسمتي في حلة التسوية ونغمره بالماء حتى يفيض ويرتفع عن سطح الأرز حوالي ٤سم. هذا هو العيار اللازم الطبخ البسمتي حيث أنه يحتاج لماء كثير ثلاثة أضعاف الأرز المصري ونزيده بالملح المناسب.
- نرفع القدر على النار حتى نغلي الأرز ولمدة ١٢ دقيقة غليان ثم نهدئ النار جداً لمدة ١٠ دقائق أخرى والأرز مغطى.

- بعد هذا نكشف الأرز ونقلبه حتى يتفلفل ثم تعاد تغطيته إلى حين التقديم.

التقديم:

- نغرف الأرز في نصف الطبق والنصف الثاني يوضع الخضار بالكاري.
- يمكن فرش الأرز بقاع الطبق ونضع الخضار بالكاري بالمنتصف.

ملحوظة:

- حليب جوز الهند يزكي طعم الكاري.
- يمكن عمل صوص كاري منفصل يستخدم مع اللحوم والدجاج والخضار والأسماك. وبألف هنا وشفا.

لفائف شرائح الباذنجان



المكونات: ٤ قطع باذنجان من الطويل كبير الحجم يصل وزنها إلى ١،٥ كيلو تقريباً - ملح وفلفل - ٤ ملاعق زيت زيتون - ٢٥٠ جرام جبنة موتزريلا - حزمة ريحان طازج - ٢٥٠ جرام جبنة ريكوتا أو شيدر.

مكونات صلصة الباذنجان «الطماطم الثقيلة»

للحصول على صلصة طماطم كثيفة يستخدم مع لفائف الباذنجان: ١،٥ كيلو طماطم وسط - ٥ فصوص ثوم - ٣ بصلات وسط - ١/٢ كوب زيت زيتون - ٢ ملعقة صلصة طماطم «معجون» - حزمة أعشاب مشكلة «زعتر - لورا - بقدونس - كزبرة مربوطة كلها بخيط واحد لنزعها خارج الصلصة عند اللزوم» - قليل من السكر الخشن.

تحضير الباذنجان:

- يقطع الباذنجان شرائح طولية بسمك ١ سم للواحدة بقشرها.
- ترص الشرائح على سطح شبكى وترش من الجانبين بالملح الكثيف أو القائها في ماء مملح وتستمر لمدة ساعة في كلتا الحالتين وذلك للتخلص من مرارة الباذنجان واللون الأسود الذي يصاحب الباذنجان دائماً.
- نصفي «الشرائح» ونجففها بورق المطبخ النشاف.
- تدهن صينية الفرن بزيت الزيتون ونرص الشرائح متجاورة في الصينية.
- يدهن وجه الشرائح كلها بزيت الزيتون.
- ندخل الصينية الفرن على حرارة متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة تقلب فيها بعد ١٠ دقائق.
- نشوى شرائح الباذنجان حتى تصبح طرية لسهولة لفها ولا نزيد في التسوية حتى يمكن التحكم في لف الشرائح.

تحضير صلصة الطماطم:

- نحول الطماطم إلى كونكاسيه (سبق شرحه).
- نفرم الثوم فرما ناعماً ويفرم البصل فرماً ناعماً أيضاً.
- في مقلاة بها قليل من الزيت نضع البصل والثوم ونحمره حتى يحمر لونه.
- نضيف معجون الطماطم ونستمر في الطبخ لمدة ٣ دقائق.
- نضيف حزمة الأعشاب إلى الصلصة مع قليل من الماء.
- نضيف الطماطم الكونكاسيه مع البهارات وتستمر التسوية حتى تتكثف وتتبخر السوائل التي بها.
- نقوم بضبط الطعم والملح وتصبح الصلصة جاهزة.

حشو لفائف الباذنجان وطهيها:

- نقوم بفرش قاع صينية التسوية بكمية من الصلصة تصل إلى الثلث.
- نقطع الموتزريلا إلى عيدان بسمك ١ سم وطول ٢ أو ٣ سم.
- نفصل الأوراق عن السيقان ونحتفظ بمعدل ورقة لكل شريحة.
- نقوم بمسح الشرائح كلها بالجبنة الريكفورد أو الشيدر السايحة.
- نضع شريحة الموتزريلا في ورقة الريحان.
- نبدأ في لف الشرائح من الناحية الضيقة من العنق إلى القاع.
- ترص اللفائف متجاورة على طبقة الصلصة وحتى النهاية.
- تغطي اللفائف بباقي الصلصة ومن فوقها ما تبقى من الموتزريلا والشيدر.
- ندخل الصينية الفرن للتسوية لمدة ٢٥ دقيقة.
- نخرج اللفائف من الفرن ونوزعها برفق على أطباق الأفراد. وبألف هنا وشفا.

وبطريقة أخرى:

- نستخدم الباذنجان المدور ونقطعه دوائر بسمك ١ سم ونعيد ما تم مع شرائح الباذنجان السابقة حتى الخروج من الفرن.
- تبقى الشرائح كما هي وتدهن بالجبنة الريكفورد ويوضع عليها الريحان والموتزريلا وطبقة قليلة من الصلصة على كل دائرة مع الجبن المبشورة على وجه الباذنجان.
- ندخلها الفرن مرة أخرى ليصبح شكلها شكل أقراص البتسا لمدة ٢٥ دقيقة تقريباً... وبألف هنا وشفا.

العجة الإيطالية بالخضار المشكل

المكونات: ٦ بيضات – ملح وفلفل – ٣٠ جرام زبدة.

مكونات الحشو: حزمة أعشاب مشكلة «زعتر – بقدونس – كزبرة خضراء – ورقتين لورا» – حبة باذنجان تزن ١/٤ كيلو جرام – حبة كوسة تزن ١٢٥ جرام – ٢ فص ثوم – بصلة متوسطة – ١/٤ كيلو طماطم – قرن فلفل رومي – ٤ ملاعق زيت زيتون ويمكن المزيد – ملعقة كزبرة صغيرة بودرة.



تحضير حشوة الخضار:

- نقطع الباذنجان طولياً ثم عرضياً للحصول على مكعبات كبيرة نسبياً.
- وبنفس الأحجام نقطع الكوسة.
- نضع الباذنجان والكوسة مفروشة على صينية مسطحة ونرشهما بالملح حتى نتخلص من السوائل التي تغير لون وطعم الباذنجان والكوسة.
- يقطع الثوم تقطيعاً ناعماً ويفرم بالسكين فرماً ناعماً.
- يقطع البصل مكعبات صغيرة.
- تحول الطماطم إلى كونكاسيه وتقسم نصفين ونتخلص من البذر ثم نفرمها فرماً ناعماً بالسكين.
- ننزع عنق قرن الفلفل ونتخلص منه ومن البذر. ونقطع الفلفل في شرائح طولية.
- نقوم بقطف أوراق الأعشاب ونفرمها فرماً ناعماً.

طبخ الحشوة:

- نسخن نصف الزيت في مقلاة ثم نحمر الباذنجان بسرعة ٤ دقائق ثم ننشلها بواسطة الملعقة المخرمة «المقصوصة» إلى بولة خارجية.

- وفي نفس الطاسة نضع الكوسة ونقلبها لمدة ٣ دقائق ثم ننقلها بنفس الطريقة مع الباذنجان.
- ننقل الفلفل إلى المقلاة مع زيادة بعض الزيت ونحمره ٣ دقائق.
- نعيد الباذنجان والكوسة إلى الفلفل الرومي.
- نضيف البصل والثوم والطماطم الكونكاسيه والزعتر المفروم والكزبرة «حزمة الأعشاب» مع الاستمرار في الطهي مع وضع الغطاء لمدة ربع ساعة.
- نرمى بالحزمة خارج الخضار ونترك الحشوة تبرد تماماً.
- نضرب البيض جيداً ونضيف إليه الخضار ونحركه جيداً حتى يمتزج في مقلاة واسعة.
- نسخن الزبدة حتى تسيح وعلى نار متوسطة.
- نضع مخلوط العجة.
- نخفف الحرارة ونقوم بتغطية العجة مع الاستمرار في التسوية.
- بعد ٢٠ دقيقة تختبر التسوية وذلك برفع أحد أطراف العجة بالشوكة.
- ونرى مدى تماسك العجة مع احمرارها قليلاً.

التقديم:

- يتم التقديم بقلب العجة رأسًا على عقب في صينية مستديرة.
- نقوم بتقطيعها مثلثات سهلة الالتقاط... وبألف هنا وشفا.



الكتاب الثانى

الأســماك



وجبات السمك المتكاملة

لماذا نأكل السمك وما أهميته في حياتنا؟

لقد أثبتت الأبحاث وتقارير علماء التغذية في أنحاء العالم أن البروتين الوحيد سهل الهضم والامتصاص ولا يحدث أي ضرر هو الموجود في السمك وبجميع أنواعه. وبالإضافة لما فيه من الفوسفور والكالسيوم الضروريين للأطفال ولكبار السن فإن فائدة السمك تختلف من نوع لآخر ومن مياه لأخرى ومن المعروف أن أسماك المياه المالحة أكثر فائدة من أمثالها من أسماك المياه الحلوة.

وعند شراء السمك يجب مراعاة هذه الصفات الهامة

- يفضل أن نشتري السمك الكامل غير المقطع للتأكد من أنه طازج وفي نفس الوقت أرخص.
- يجب أن تكون أعين السمك براقة وقشوره لامعة وغير مطفأة.
- أن يكون لحم السمك قوياً وخياشيمه حمراء.
- لا تنبعث منها أي رائحة كريهة.
- يفضل طهي السمك يوم شرائه.
- إذا كان ولابد من تخزين السمك فلابد أن يكون منظفاً وفي عبوة خالية من الهواء تماماً ولمدة ليلة واحدة فقط.

معلومات هامة عن السمك

إن ٣٠ جرام سمك على البخار أو مسلوق تحتوي على ٢٤ سعراً حرارياً في حين أن ٣٠ جرام من لحم البقر المفروم تساوي ٥٥ سعر حراري ويحتوي ٣٠ جرام جبنة شيدر على ١٠٢ سعراً حرارياً أما ٣٠ جراماً من سمك التونة المنقوع في الماء فتساوي٣٢ سعراً حرارياً.

كباب من لفائف السمك

المكونات: فيليه السمك ١٦ قطعة رقيقة بقدر الإمكان بطـول ٨ سم وعرض ٤ سم ويمكن طلب هذا مـن بـائع الـسمك «إن تعذر هذا على أهل البيت» – ٤ ملاعق زيت زيتون – ٢ فص ثوم مفروم – عصير ليمونـة صـغيرة – بـشر ليمـون صـغيرة «نفـس الليمونـة» – ملـح وفلفـل حـسب الـذوق – ملعقـة صغيرة من صلصة التباسكو – ٢ حبة كوسة مقطعـة حلقـات بـسمك ٢/ ١ سـم – فلفـل أخـضر مقطـع مربعـات ٢,٥×٢,٥ سم.



الطريقة:

- نقوم بلف كل قطعة فيليه من السمك وتثبت بخلـة الأسـنان عرضـياً بحيث لا تعيق حركة الشوي في السيخ.
- توضع لفائف السمك في صحن مفلطح.
- نمـزج زيـت الزيتـون والثـوم وعـصير الليمـون ومبـشور الليمـون الحامض والملح والبهارات وصلصة التباسكو.
- يسكب مزيج زيت الزيتون بالتساوي على لفـائف الـسمك وتحمـر في الفرن لمدة ساعتين.
- ننزع العيدان «الخلة» المثبتة للفيليه.
- تشك قطع لفائف الفيليه في الأسياخ بمناوبتهـا مـع شرائـح الكوسـة وقطع الفلفل الرومي.
- توضع الأسياخ على الشواية الكهربائية أو على فحم هـادئ جـداً لمـدة ١٠ دقائق مع التقليب المستمر ودهنها من سائل النقـع إذا لـزم الأمـر وبألف هنا وشفا.

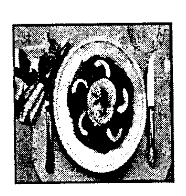
سمك الرنجة المشوي مع الشبت والمستردة

المكونات: ٤ ملاعق شبت طازج مفرومة– ٦ ملاعق مستردة – ٢ ملعقة عصير الليمون أو الخل الأبيض – ٤ حبات كبيرة من سمك الرنجة الكبيرة أو ٨ من القطع الصغيرة منظفة بدون الرأس والذيل – ٢ ملعقة زبدة سايحة – سمك الرنجة المعني به السمك الطازج وليس المملح المشهور حالياً.



الطريقة:

- نقوم بخلط الشبت والمستردة وعصير الليمون أو الخل.
- نحدث شقوقاً عرضية غير عميقة في جلد السمك لسهولة التسوية وسرعتها وليتشرب السمك من التتبيلة على الجانبين.
- نوزع الخليط على الجانب الظاهر من السمك مع وضع قليل منه في الشقوق «الفتحات».
- نصب على كل سمكة قدراً من الزبدة السايحة حتى تشمل السمك كله.
- نقوم بعملية الشوي في فرن الغاز أو حتى الفرن الخاص لشوي السمك وفي صينية الفرن لمنع التصاق السمك بأرضية الفرن.
- قبل التقديم يرش السمك بكمية بسيطة من الملح الأبيض والبطاطس الرستو. وبألف هنا وشفا.



خلطة السمك والبروفنسال

المكونات: بصلة بيضاء كبيرة مفرومة فرماً ناعماً – ٢ فص ثوم مهروس – ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون – ٧٥٠ جرام طماطم كونكاسيه – كوب خل أحمر – ٢ ملعقة معجون الطماطم – ملح وفلفل – ٢ حبة كلاماري أو سبيط منظفتان ومقطعتان شرائح – ٨ قطع جمبري جامبو «حجم كبير» – ١٢٠ جرام جمبري متوسط مقشر – ٨ قطع من لحم كلابات الكابورا مع الإبقاء على أطرافها.



الطريقة:

- نضع زيت الزيتون في وعاء كبير ونقلي البصل والثوم معاً حتى يذبل.
- نضيف الطماطم إلى البصل ونستمر في التسوية حتى تذبل الطماطم.
- يضاف الخل الأحمر إلى الطماطم ويتبل المزيج حسب الذوق.
- تضاف قطعات الكلاماري إلى الصلصة لمدة ٣ دقائق.
- نرفع الصلصة من على النار.
- نقوم بإعداد الجمبري «نزع الرأس والتقشير وتنظيف الظهر من الخيط الأسود الموجود» وتقطيع الحجم الكبير إلى شرائح طولية.
- الأحجام المتوسطة والصغيرة إما أن تترك كما هي أو تشق نصفين بالطول.
- تضاف الكلابات «الكابوريا» والجمبري إلى الصلصة وترفع على النار ولمدة ١٠ دقائق غليان. وهذا يكفي لتسوية البروفنسال السمك.
- يقدم مع خلطة البروفنسال البطاطس البوريه والأرز والصيادية. وبألف هنا وشفا.

سمك الحفلات

المكونات: الأفضل سمك الشبوط لأنه الأكبر حجماً على الإطلاق نحاول الحصول على قطعتي فيليه تزن القطعة حوالي ١ كجم – ملح – دقيق – ٢ بيضة مضروبة قليلاً – فتات خبز جافة «بقسماط» – زبدة وزيت للقلي – ٤٥٠ جرام من الكرنب المخلل – ٩٠ جرام مشروم أو بسلة – ٢ ملعقة زبدة – بصلة كبيرة مفرومة ناعم – ٢ ملعقة دقيق – ملح وفلفل.



الطريقة:

- تقطع قطعتي السمك في قطع متساوية ويرش عليها الملح. وتبقى على جنب لمدة نصف ساعة.
- يوضع الكرنب في قدر سميك ومعه ٤/١ لتر ماء ويسخن حتى الغليان وتبقى على النار حتى يستوي الكرنب.
- البسلة تسلق وتبقى على جنب أيضاً أو المشروم.
- تسيح الزبدة ومعها الدقيق حتى تمتزجا تماماً.
- نضيف ماء سلق المشروم إلى الزبدة حتى يعقد ويصبح ثقيلاً ثم نبعده عن النار ونغطيه.
- نغمس قطعات السمك في الدقيق ثم في البيض المضروب ثم في البقسماط ونضغط عليها ثم نهزها حتى نتخلص من الزيادة.
- نرفع مقلاة كبيرة ونضع بها الزيت والزبدة معاً ويغمس السمك في العجينة.
- ونقوم بقلي السمك جيداً على الجانبين مع الحرص على نظافة الزيت بهز قطعات السمك بعد غمسها في خليط الزبدة والدقيق لكي لا

تتساقط قطرات منه في الزيت.

- يرفع السمك ويصفى على ورق نشاف ويقدم على الفور مع الملفوف والكرنب. وبألف هنا وشفا.

مهم جداً: راقب الزيت عندما تكثر به فتات البقسماط وقطرات الصوص الأبيض. يجب تصفيته وبقائه نظيفاً حتى لو تكرر ذلك مرات.

وجبة السمك المتكاملة «بابيلا»



المكونات: ٢ حبار «سبيط» مقطعاً إلى ١٢ قطعة متساوية - ١/٢ كيلو جرام سمك من أي نوع «فيليه» قطع بطول ٥سم×٢سم - ١٢ حبة جمبري - ٦ قطع سوسيج «سجق» - كيلو جرام من لحم الفراخ مقطع إلى ١٢ قطعة - بصلة مفرومة - فص ثوم مفروم - ٢ قرن فلفل رومي أخضر وأحمر - ٥٠ جرام أرز بسمتي «طويل الحبة» - رشة زعفران أو لونه - ملح - لتر ماء مغلي - ١٢٠ جرام بسلة - ٣ حبات طماطم كونكاسيه.

الطريقة:

- نقوم بسلق شرائح الكلاماري.
- ننزع رأس الجمبري ونقشره مع الابقاء على الذيل ولا ننسى تنظيف الظهر من خيط الفوسفور.
- نقوم بسلق السجق ونقطعه قطعاً متوسطة.
- الفراخ تقلى في زيت ساخن على الأجناب حتى تحمر وتصفى على ورق نشاف.

- نضيف السجق والبصل والثوم والفلفل إلى الزيت في المقلاة ويقلى لمدة ٣ دقائق.
- يخلط السجق واللوز النيئ والزعفران في وعاء التسوية.
- يصب على خليط السجق الماء ويتبل بالملح والفلفل الأسود والبهارات ويحرك المزيج من وقت لآخر.
- نضيف قطع الفراخ المحمرة. وينقل الكل إلى فرن على حرارة ٢٠٠ درجة وهو مغطى لحوالي ١٥ دقيقة.
- يضاف السبيط والجمبري والسمك والأرز مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر وتستمر التسوية حتى ينضج الأرز.
- لا تحاول تحريك الخليط بعد إضافة الأرز والسمك.
- هي أكلة أسبانية صرفة لا تخرج من أسبانيا ولا مانع من تجربتها

السمك المقلي «الطلياني»

المكونات: ٨ قطع فيليه من سمك موسى «القطعتان تكفيان لشخص واحد» – ٢ ملعقة خل أحمر – ورق غار – ملح وبهارات – ٦ ملاعق زيت زيتون أو زيت ذرة – دقيق متبل «فيه توابل» – ٢ بيضة مضروبين – كمية من البقسماط – ٦ ملاعق كبيرة زيت للقلي – ٢ فص ثوم مفروم – ٢ ملعقة صغيرة بقدونس مفروم – ٢ ملعقة قطع صغيرة من الخيار المخلل – ملعقة صغيرة أوزبجانو «أو كزبرة مفرومة» – عصير ليمونة واحدة – وشرائح ليمونة واحدة.



الطريقة:

- توضع قطع السمك في صحن مسطح كبير متراصة بجانب بعضها ويمزج الخل والزيت وورقة الغار ويسخن جيداً ثم يرش على القطعات مع تقليبها «يلاحظ أنه لابد أن نترك السائل حتى يبرد قبل رشه على السمك».
- يتبل السمك بالدقيق المتبل سلفاً.
- يغمس فيليه السمك في البيض المضروب ثم نخرجه من البيض إلى البقسماط مباشرة مع الضغط ليتشبع بالبقسماط.
- يتم القلي في زيت هادئ ولمدة ٣ دقائق وعلى الجانبين.
- نرفع السمك ونضعه على ورق نشاف ليمتص الزيت.
- نضع الزيت والخيار المخلل والأعشاب والليمون والثوم ونقلي حتى يحمر ثم نضيفه على قطعات الفيليه.
- يقدم السمك ويرش عليه البقدونس المفروم ومعه أرز الصيادية. وبألف هنا وشفا.

فطائر السمك «سمبوسك»



مكونات العجينة: ١٢٠ جرام دقيق مع رشة ملح – ٢ ملعقة زبدة أو مرجرين – ٢ ملعقة سمن نباتي – من ٢ : ٤ ملاعق ماء بارد.

طريقة العجينة:

- نضع الدقيق والملح في خلاطة كهربائية أو يدوية ونخلطهما جيداً.
- نضيف الزبدة أو السمن النباتي ونخفق المزيج تماماً حتى ينعم وإذا كان الطحن في الخلاطة الكهربائية فلا نفرط في العجن.

- نضيف الماء ببطء إلى العجين وحتى يصبح متماسكاً.
- لا مانع من زيادة قليل من الماء أو الدقيق إذا لزم - تغلف العجينة جيداً في بلاستيك وتوضع في الفريزر حوالي ٢/١ ساعة.

مكونات الحشو: ٤ قطع فيليه بحيث تكفي لحشو ٤٠٠ جرام من الفطائر – وملح وفلفل – كوب حليب – ١٢٠ جرام شرائح المشروم – عصير ليمونة – ٢ ملعقة كبيرة زيت – ٣ ملاعق من البندق المطحون أو المبشور – جلد الليمون – ٤٠٠ جرام عجينة الفطائر – بيض مضروب لدهن الفطائر قبل حشوها وبعد حشوها – بذور حبة البركة للزينة.

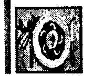
طريقة إعداد الحشوة:

- يقطع الفيليه إلى رقائق كما في لفائف الكباب وتقفل بعيدان الخلة.
- نغمسها بلطف في الحليب ونضعها في صينية الفرن وعلى حرارة ١٨٠ درجة لمدة ١٠ دقائق.
- ترفع قطع السمك وتصفى من الماء وتنزع منها عيدان الخلة ونتركها تبرد.
- نحمر المشروم في الزبدة مع عصير الليمون ولمدة ٥ دقائق. نترك المشروم ليبرد ونضيفه إلى الحشوة.
- تقسم العجينة إلى ٤ قطع ونقوم بفردها على شكل دوائر ندهنها بالبيض.
- نضع في كل دائرة ٤/١ لفافات السمك وربع المشروم.
- نسحب نصف الدائرة لنغطي بها النصف الآخر مع إحكام القفل بالضغط على الحروف.
- توضع الفطائر في صينية وندهنها بالبيض المخفوق وندخلها الفرن

على ٢٠٠° ولمدة ٢٠ دقيقة أو حتى نحصل على اللون الذهبي مع التسوية الجيدة. وبألف هنا وشفا.

إمكانيات لهذه الفطيرة: يمكن استعمال هذه الفطائر مع مختلف أنواع الأسماك بل ويمكن استخدامها مع حشوة بمختلف أنواع الخضار والجبنة وأشهرها بالسبانخ والجبنة البيضاء. وبألف هنا وشفا.

لفائف السمك على البخار



المكونات: ٤ قطع فيليه سمك موسى أو الشعور «أحجام كبيرة نسبياً» – ١٨٠ جرام جمبري منظف ومقشر ومقطع – ٢ ملعقة دقيق ذرة – ملعقة صغيرة عصير ليمون – ٤ بصلات خضراء العيدان فقط – ٢ بيضة مضروبة مع رشة ملح.

الطريقة:

- نقطع كمية الفيلية إلى شرائح طولية رقيقة ٨ × ٤ سم تقريباً.
- يمزج الجمبري المقطع صغيراً مع دقيق الذرة وعصير الليمون وعيدان البصل.
- نقسم خليط الجمبري على شرائح السمك بالتساوي.
- نلف رقائق السمك بإحكام ونقفلها بعيدان الخلة.
- نقوم بتتبيل السمك من الخارج بالملح والفلفل الأسود.
- نقوم بتسوية اللفائف أما في ستيم البخار الخاص وإن لم يوجد فنضع حلة بها ماء مغلي عليها مصفاة مثبتة جيداً. يمكن إحكام التثبيت بواسطة ورق الألمونيوم.
- نضع اللفائف في المصفاة ونغطيها بإحكام لمدة ١٠: ١٥ دقيقة.

◀بعد التسوية ننزع عيدان الخلة ونقدم السمك ومعه صوص الترتار المكون من: ٢ ملعقة مايونيز – ١/٢ كوب حليب – ١/٤ كوب زيت زيتون – كوب خيار مخلل مفروم ناعم – ٤ نقط تباسكو وملح وفلفل أسود كلها مخلوطة جيداً. وبألف هنا وشفا.

سمك البوري بالكاري

مكونات صوص الكاري: ٧٥ جرام كاري بودرة – بصلة مفرومة ناعم – ٤ فصوص ثوم مفروم ناعم – ٣ حبات حبهان مفرومة ناعم جداً – ملعقة صغيرة من كل من «كركم – كمون – كريزة – قرفة – كلها بودرة» – حزمة بقدونس مفرومة – ٢ أصبع موز متوسط – ٥٠ جرام زبدة – ملعقة زيت ذرة.



الطريقة:

◀نرفع وعاء التسوية وبه الزبدة والزيت والموز ونقليه حتى يذوب الموز تماماً.

◀ثم نضيف بودرة الكاري وباقي المحتويات بدءاً بالبصل والثوم والبقدونس ثم الحبهان مع التقليب المستمر وعندما يذبل البصل نضيف ما تبقى من المواد.

◀إذا كانت صلصة الكاري ستستخدم مع سمك فمن المفضل تزويدها بماء سلق السمك «عادة نسلق الرؤوس والعظام للحصول على شوربة» وإذا كانت للحوم فمن المفضل شوربة لحمة وهكذا الخضار وخلافه.

- ونزود الصلصة بشوربة السمك والملح والفلفل حسب المزاج مع قليل من الشطة لمن يرغب.
- تبقى على النار حتى تتكثف قليلاً ونضبط الملح والطعم.
- هذه الطريقة لهذه الصلصة هي الأمثل ويجب الاحتفاظ بها دائماً في الثلاجة
- نقوم بتقطيع السمك إلى جزل تكفي الواحدة لشخص ونغمسها في الدقيق.
- نقوم بقليها نصف قلي أو لمجرد تثبيت الدقيق على السمك.
- نقوم برص قطعات السمك على القليل من صوص الكاري ونغطيه بالصوص. أيضاً يمكن وضع حلقات الطماطم الرقيقة ونغطي السمك.
- ندخل السمك الفرن الحار ٢٠٠° لمدة ٢٠ دقيقة وهو مغطى ثم نرفع الغطاء لمدة ٥ دقائق أخرى.
- يقدم مع الأرز الأبيض وقليل من صلصة الكاري المتخلفة عن تسوية السمك. يا عيني على الطعامة. وبألف هنا وشفا.

جمبري بالأرز والبيض

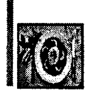
المكونات: ٥٠٠ جرام أرز بسمتي – ٢ بيضة – ١/٢ ملعقة صغيرة ملح – ٤ ملاعق زيت – ٢ بصلة خضراء مفرومة – بصلة كبيرة مفرومة – ٢ فص ثوم مفرومان – ١٢٠ جرام جمبري بعد التنظيف والتقشير – ٧٥ جرام بسلة خضراء – ٢ ملعقة كبيرة من الصويا صوص.



الطريقة:

- نقوم بسلق الأرز في ماء مغلي ومملح لمدة ١٥ دقيقة ونصفيه ونتركه جانباً – يملح البيض ويضرب جيداً.
- نضع كمية من الزيت في طاسة كبيرة. نسخن الزيت ونضع فيه الثوم المفروم لمدة دقيقة ثم نضيف الجمبري المقطع مع التحريك المستمر ثم نضيف البسلة مع الحركة المستمرة وحتى تذبل البسلة ثم نضيف البيض المضروب مع التقليب حتى يستوي ويتقطع.
- نضع الأرز ونفلفله ونقلبه مع الخليط جيداً حتى يختلط الأرز بكل المقادير ثم نضيف الصويا صوص أخيراً.
- يغطي الرز لمدة ٣٠ دقيقة قبل الأكل. وبألف هنا وشفا.

البوري المحشي والمشوي في الفرن



المكونات: ٦٠ جرام زبدة نباتية – بصلة صغيرة مفرومة ناعم – ملعقة شوفان وهو يشبه الفريك ولكنه عبارة عن قشور القمح المطحون – ٦٠ جرام بقسماط من النوع الأسمر – ٢/ ١ ملعقة صغيرة زعتر – ملعقة صغيرة من البقدونس الطازج – ملح وفلفل أسود – ٣ ملاعق كبيرة من الماء الساخن – ٤ سمكات بوري منظفة تماماً – ٤ قطع من ورق الألمونيوم للف كل سمكة إن لم نعثر على الشوفان فيمكن استبداله بالردة العادية.

الطريقة:

- نقوم بتحمير البصل في الزبدة حتى يذبل فقط دون أن يحمر.
- يضاف دقيق الشوفان والبقسماط والأعشاب والتوابل إلى البصل

حتى يختلط البصل بالبقسماط جيداً ليتماسك.

- نقوم بحشو السمك «البطون» بالخليط.
- نحضر ورق الألمونيوم وندهنه بالزيت ثم نضع كل سمكة منفصلة في ورقتها ونلفها جيداً مع قفل الأطراف جيداً.
- ندخل السمك الفرن في صينية ولكن محملاً على أسياخ لسهولة حركته على حرارة ١٨٠° لمدة ٢/١ ساعة مع الأرز الأحمر وسلطة الخضروات الطازجة. وبألف هنا وشفا.

البوري المشوي في الباكيت المولوي

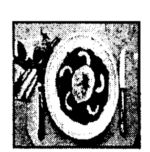
المكونات: ٨ قطع من البوري كاملة منظفة ومنزوعة الأمعاء – ٤ بصلات متوسطة مقطعة «جوليان» شرائح «نصفين ثم كل نصف على حده» – ٨ فصوص ثوم مقطع شرائح طولية – ٢ حزمة بقدونس مفروم – ٤ قرون فلفل رومي شرائح طولية بدون البذور والعنق – ٢ حبة طماطم طازجة مقطعة شرائح طولية – ملح وبهارات: معلقة صغيرة من كل من «الكمون والكزبرة والفلفل الأسود والبابريكا» – ٣ ملاعق زيت زيتون – زيت ذرة – ٨ قطع من ورق السيلفر الألومونيوم تكفي الواحدة منها للف السمكة مع التتبيلة.



الطريقة:

- نقوم برفع طاسة على النار وبها البصل والفلفل والثوم والبقدونس ونسخنها حتى تذبل المقادير كلها وأخيراً نضيف الطماطم لمدة ٥ دقائق، ونرفع الخضار من على النار.

- نضيف الملح والبهارات اللازم للخضار فقط.
- نقوم بإحداث شقوق في أجناب السمك البوري ثم نتبله بالملح والبهارات.
- نقوم بدهن السمك بالزيت المتاح من كل الجوانب.
- نقوم بفرد ورق السيلفر ونضع على كل واحدة مجموعة أو ملعقة من الخلطة.
- نقوم بوضع السمك فوق الخلطة.
- نقوم بتوزيع باقي الخلطة على السمك بحيث تغطي السمكة بالخلطة جيداً.
- نسخن فرن على درجة حرارة ٢٠٠ رقم ٥ – نلف السمك بإحكام جيداً.
- نرص السمك في صينية الفرن وعلى أسياخ الكباب بعيداً عن قاع الصينية ثم نضع في قاع الصينية ماء مغلي به شرائح الليمون.
- مدة التسوية حوالي ٣٥ دقيقة نقلب فيها السمك مرة واحدة بعد الانتهاء من التسوية. يقدم السمك في السيلفر ولا يخرج منه.
- بمجرد فتح السيلفر ستظهر رائحة السمك مع الخضار الطيبة.
- توضع كل سمكة بورقتها في طبق التقديم ويقدم معه الأرز الأبيض المدعوم بخلطة السمك. وبألف هنا وشفا.



الطماطم الكونكاسيه

هي الأفضل للاستخدام في جميع الحالات حتى في السلطة البـاردة. ونحصل عليها بإزالة القلب الأخضر من الطماطم أولاً وفي المنطقـة المقابلـة للقلب بالضبط بعمل علامة × بسن السكن بحيث تكون سطحية جداً.

نجمع الطماطم ونضعها في مصفاة ونسقطها في مـاء مغـلي لمـدة ١٠ ثوان وعندئـذ ستنفلق القـشرة ويـسهل إزالتهـا. إذا كانـت الكميـة كبـيرة فاجعلها على دفعات. وبعدها نشق الطماطم إلى نصفين بالعرض ونعـصرها بشكل خفيف حتى نتخلص من البذر وبعدها نقوم بتقطيعها حسب المـزاج والرغبة. وبألف هنا وشفا.

أطبـــاق متميزة

الأرز بالجمبري الكبير

المكونات: ٦ ملاعق زبدة أو سمن نباتي – بصلة صغيرة مفرومة ناعم – ٥٠٠ جـرام جمـبري كبـير الحجـم ولـيس الجـامبو – ٦ ملاعـق كبـيرة دقيـق – ٣/١ لـتر شـوربة الـسمك «سـلق الرؤوس والعظام» – ملعقة طعام معجـون الطماطـم – ملـح وبهـار – أرز مطبـوخ – ٢ ملعقـة طعـام بقـدونس مفـروم – ٢ ملعقة صغيرة شبت مفروم.



الطريقة:

- نسيح الزبدة ونحمر بها البصل قليلاً.
- نضيف الجمبري ونقليه بسرعة حتى يتعوج ويتثنى.
- ننقل الجمبري من البصل بالمقصوصة ويوضع جانباً.

- نضيف الدقيق إلى البصل ونحركه حتى يصفر قليلاً.
- نصب الماء على الدقيق ويحرك بقوة حتى يمتزج تماماً.
- نضيف معجون الطماطم إلى الدقيق مع التحريك المستمر حتى يغلي.
- يضاف البقدونس والشبت وتتبل حسب المذاق.
- نضيف الجمبري إلى الصلصة.
- تسخن المقادير الممزوجة لمدة ٥ دقائق.

عند التقديم: يغرف الأرز أولاً ومن فوقه الجمبري بالصلصة.

سمك البلطي على الطريقة البروفنسالية

المكونات: ٢ كيلو جرام سمك بلطي متوسط ومتساوي الأحجام – ٤ ملاعق كبيرة زيت – ٢ حبة فلفل رومي مقطعة شرائح حجمها ٢٫٥سم٢ – ٣ عروق كرفس مقطعة شرائح طولية – ٢ بصلة مقطعة مكعبات – ٢ فص ثوم مفروم ناعم – ٢ ورقة لورا – رشة من الملح والبهار والزعتر – ٢ ملعقة نشا مذابة في ٣ ملاعق خل أبيض أو ماء – ٢ كيلو طماطم كونكاسيه – ١/٢ كيلو جرام جمبري مقشر ومنظف.



الطريقة:

- نقوم بقلي الخضار في مقلاة بالزيت على نار هادئة ونضيف الثوم أخيراً.
- نضيف الطماطم الكونكاسيه بعد تقطيعها إلى مكعبات صغيرة وأوراق اللورا.
- نربط الصلصة بإذابة قليل من الدقيق في ماء بارد وإذابتها في الصلصة.
- نغلي المزيج على نار هادئة حوالي ١٥ دقيقة مع إضافة كل الخضار والبهارات.

- نقوم بعملية قلي البلطي بالدقيق قلياً خفيفاً.
- نرفع جزءاً من الصلصة ونفرشها في قاع صينية التسوية.
- نرص السمك بجانب بعضه البعض ونغطيه بباقي الصلصة مع قليل من الماء الساخن. ولا يغطي السمك.
- يدخل الفرن على درجة حرارة ٢٠٠ ولمدة ٤٠ دقيقة مع الأرز الأحمر وبألف هنا وشفا.

خلطة السردين الطازج

المكونات: كيلو جرام سردين متوسط الحجم طازج «يسمى السردين الأخضر» ٥ حبات - ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من «القرنفل - والبابريكا - والكزبرة البودرة - المستردة» - لتر ماء - ٤ ملاعق زبدة أو سمن نباتي - ٢ بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح - قرن فلفل أخضر رومي شرائح - ٤ فصوص ثوم مفروم ناعم - ٣ ملاعق دقيق - ملعقة كبيرة زعتر طازج أو بودرة - ٢ ورقة غار - ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم - ١/٤ كيلو طماطم كونكاسيه - ملح وبهار - أرز مطبوخ.



الطريقة:

- يقشر السردين وينظف جيد وتنزع أحشاءه.
- نقوم بسلق ٥ حبات سردين في ماء مغلي في وعاء كبير.
- نضيف البهارات ونهدئ النار جداً ونستمر في التسوية.
- نسخن الزبدة أو السمن ونضيف البصل والفلفل الأخضر والثوم والدقيق.

- نطبخ الخليط على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يصفر الدقيق.
- نرفع السردين المسلوق من الماء ونضيف خليط الدقيق إلى الشوربة مع ورق اللورا والزعتر ويترك يغلي حتى يتكثف.
- يضاف البقدونس والطماطم الكونكاسيه.
- يرص السردين في صينية الفرن بعد فرشها بخليط الدقيق.
- ويرش الباقي على السردين من أعلى ويمكن وضع الجبنة المبشورة على وجه الصلصة.
- ندخل السردين في فرن ١٨٠° لمدة ٣٥ دقيقة بعد الانتهاء من التسوية والحصول على اللون الذهبي الجميل.
- يوزع السردين بالصلصة على أطباق الأرز الأبيض.

ملحوظة: يمكن استبدال السردين بأي نوع آخر وبألف هنا وشفا.

سمك في التبيلة مولوي لذيذ



المكونات: كيلو سمك فيليه – ٢ بصلة بيضاء كبيرة مفرومة ناعم – ٤ فصوص ثوم مفروم ناعم – حزمة بقدونس على كزبرة مفرومة ناعم – ٢ قرن فلفل رومي مفروم ناعم – بهارات «كمون – كزبرة – فلفل أسود – بابريكا» ملح – زيت ذرة – زيت عباد شمس – زيت زيتون «كوب زيت بنسبة ٣: ٢: ١».

الطريقة:

- نجمع البصل والثوم والبقدونس والكزبرة والفلفل الرومي في كوب الزيت ونرفع مقلاة الكل على النار حتى تذبل المقادير ولا تتحمر.
- نصفي الخضار بمصفاة سلك ناعمة ونحتفظ بالخضار مع قليل جداً

من الزيت.

- نقطع الفيليه قطعاً ٧ × ٥سم وحسب سمك الفيليه ونتبلها بالدقيق.
- نعيد الزيت المصفى إلى المقلاة ثانية دون غسيل وكما هي.
- نقوم بقلي السمك قلياً خفيفاً من الجانبين وبمجرد حصولنا على اللون الذهبي نرفع السمك بملعقة مخرمة «مقصوصة» ونضع السمك في بايركس أو صينية ونرش الخضار على وجه السمك بحيث يغطي كل السمك.
- يغطى ويدخل الفرن لـ٢٠ دقيقة على حرارة متوسطة. وبألف هنا وشفا.

أرز بالجمبري والخضار

المكونات: ٢ ملعقة زبدة أو سمن نباتي – ٢ ملعقة دقيق – بصلة متوسطة مفرومة ناعم – فص ثوم مفروم – فلفل رومي أحمر مفروم ناعم – ٤٠٠ جرام طماطم كونكاسيه – كوب مرقة سمك أو فراخ – ١/٤ ملعقة صغيرة زنجبيل بودرة – ١/٤ ملعقة بابريكا حلوة – ١/٢ ملعقة صغيرة صلصة تباسكو.



الطريقة:

- نذيب الزبدة في مقلاة عميقة وسميكة ونضيف لها الدقيق ويحرك.
- يطهي الخليط على نار خفيفة حتى يصفر لونه عندها نضيف البصل والثوم والفلفل ونطهي حتى يلين البصل.
- يضاف الطماطم الكونكاسيه بعصرها وبعد تقطيعها إلى مكعبات صغيرة.

- تضاف مرقة السمك إلى الطماطم ونستمر في الطهي.
- نضيف الزنجبيل والفلفل الحلو والزعتر والبابريكا والملح والتباسكو.
- يغلي الخليط على النار لمدة دقيقتين مع التحريك المتسمر.
- يضاف الرز ويحرك المزيج جيداً ونغطي المقلاة ونستمر في التسوية لمدة ٢٠ دقيقة.
- عندما يجف الأرز وتختفي السوائل نضع الجمبري بقشره على وجه الأرز ونحكم الغطاء ونهدي النار جداً.
- بعد انتهاء التسوية نرفع الجمبري من على النار ونقلب الأرز ونغطيه لميعاد الأكل ويحفظ الجمبري في مكان دافئ لميعاد الأكل. وبألف هنا وشفا.

الأرز بالجمبري والخضار المولوي



المكونات: ٤٠٠ جرام جمبري صغير الحجم - كيلو أرز من المتاح مغسول ومصفى - ٢ بصلة مفرومتان ناعم - ٤ فصوص ثوم مفروم ناعم - ٢٠٠ جرام بسلة طازجه أو فريزر - حزمة بقدونس مفروم - ١٠٠ جرام زبدة - ملح وفلفل وبهارات حسب المزاج - ٨٥ ملليتر ماء مغلي أو شوربة سمك.

الطريقة:

- نرفع نصف الزبدة في حلة التسوية ونسيحها وفيها البصل والثوم والبقدونس.
- وبعد ٣ دقائق نضيف البسلة وبعد ٥ دقائق نضيف الجمبري المقشر. والمقطع قطعاً في حجم حبة البسلة بعد دقيقة واحدة مع التقليب المستمر.

- نضيف الأرز ونقليه جيداً ونستمر حتى يتشرب الأرز كل السوائل.
- نضيف الملح والبهارات التي نحب «كمون بودرة-فلفل أسود حب»
- نصب الماء المغلي أو شوربة السمك على الأرز ونقلب برفق حتى تتوزع المكونات على الأرز ونرفع حرارة النار.
- عندما يجف الأرز نهدئ النار تماماً ونغطي الأرز جيداً ونضع الباقي من الزبدة.
- بعد ١٠ دقائق نكشف الأرز ونقلبه بملعقة خشب ونغطيه ثانياً ولمدة ٥ دقائق أخرى. وبألف هنا وشفا.

سمك مع السبانخ والصنوبر

المكونات: ٣ ملاعق كبيرة من الزيت – ٤ ملاعق حبات الصنوبر «أو فول سوداني» – كيلو جرام سمك فيليه – قرن فلفل رومي مفروم ناعم – فص ثوم مفروم ناعم – قرن فلفل أحمر مقطع شرائح كبيرة ٢،٥سم – ٤/ ١ كيلو سبانخ صافي بدون سيقان ومغسول ومقطف جيداً – ٤ بصلات خضر مقطعة بالعرض بفاصل ١،٥سم – ٤ ملاعق عصير ليمون – ملعقة نشا.



الطريقة:

- نحمر الصنوبر بحذر شديد لأنه حساس جداً فبمجرد بدء تغيير لون الصنوبر يرفع عن النار عن طريق تصفيته بمصفاة ولا ننتظر حتى نرفعه بالملاعق وينقل إلى ورق نشاف ليبرد بسرعة لأنه كلما كان ساخناً يصير لونه غامقاً.

◀ نقلي السمك في الزيت المتخلف من تحمير الصنوبر حتى يحمر قليلاً.
◀ يضاف الزنجبيل والفلفل الحار والثوم والفلفل الأحمر.
◀ ترفع النار ونستمر في الطهي لمدة ٤ أو ٥ دقائق.
◀ نضيف البصل وبعده السبانخ ونقلب برفق جداً لعدم تكسير قطعات السمك.
◀ نخلط جميع باقي المكونات مع بعضها ونضيفها إلى خليط السمك.
◀ نكمل التسوية لمدة ٥ دقائق أخرى بدون تقليب. وبألف هنا وشفا.

خليط السمك المتبل



المكونات: كيلو سمك بلطي عبارة عن ١٠ قطع متساوية – ٢ بصلة كبيرة شرائح – ٤ فصوص ثوم – ٢ حبة بطاطس كبيرة مقطعة حلقات بسمك ٢/ ١سم - ٢ حبة طماطم كبيرة حلقات – ملح وفلفل – بهارات – زيت.

الطريقة:

◀ نبدأ بتنظيف السمك ونزع أحشائه وغسله جيداً.
◀ نجمع البصل والثوم ونسخن الزيت حتى يذبل البصل والثوم لمدة ٥ دقائق.
◀ نضيف حلقات البطاطس ونقلب برفق حتى لا تتكسر البطاطس ٥ دقائق.
◀ نحضر صينية التسوية وندهنها بالزيت ونرص السمك وننشر فوقه البصل والثوم وترص حلقات البطاطس باليد.
◀ ترص حلقات الطماطم أيضاً باليد. بملح المقادير كلها ونرشها بالفلفل.

◀ونغطي السمك وندخله الفرن لمدة ٣٠ دقيقة على حرارة ٢٠٠.

◀بعد التسوية يقدم السمك بما عليه من خلطة البصل والبطاطس والطماطم. وبألف هنا وشفا

الجمبري مع الفلفل الحار

المكونات: ١،٥ لتر ماء – ليمونة واحدة كبيرة مقسمة ٤ أقسام – بصلة واحدة مقسمة نصفين وغير مقشرة – ٢ فص ثوم – عود من الكرفس الفرنساوي مقسم إلى ٣ أقسام – رشة ملح – ٤ أوراق لورا مهروسين ناعم – ٤ قرون فلفل أحمر حار جافة ومفتتة – ملعقة كبيرة خليط من «القرنفل الكامل – البابريكا – والكزبرة» – المستردة – حزمة شبت – ملح – ٥٠ جم زبدة – ١٠٠ جم دقيق – كيلو سمك شعور – ٢/١ كيلو جمبري.



الطريقة:

◀نضع الماء والليمون الحامض والبصل والكرفس والثوم والملح وأوراق اللورا والبهارات في حلة ونغطي وترفع على النار ونطبخ ٢٠ دقيقة.

◀سمك الشعور يكون مقطعاً ٣ قطعات لكل سمكة تزن ٤/١ كجم.

◀تبقي التسوية حوالي ١٠ دقائق وننشله من الماء ونضعه على جنب.

◀نضع الجمبري حتى يتغير لونه ويلتوي ٥ دقائق وننشله ونضعه مع السمك.

◀نضيف للشوربة الفلفل الحار الأحمر والشبت والمستردة ونطبخ لمدة ١٠ دقائق ثم نصفي الشوربة بواسطة مصفاة سلك دقيقة أو قطعة شاش.

- نقوم بتسييح الزبدة وبها الدقيق حتى ترغي ونضيف التباسكو.
- نضيف الشوربة إلى الزبدة ونحركها حتى تتكثف ونضبط الطعم والملح.
- نقسم السمك في وعاء والجمبري في وعاء ونضيف عليهما الصوص الحار ونغمس السمك والجمبري جيداً.
- ندخل الصينية الفرن الحار على ٢٠٠ درجة ولمدة ١٥ دقيقة. يقدم هذا السمك مع سلاطة الخضار الطازج. وبألف هنا وشفا.

السمك الحار المقلي



المكونات: ٤ قطع فيليه سمك وزن كل قطعة ٤/١ كيلو تقريباً – ٢٠٠ جرام زبدة غير مملحة – ملعقة صغيرة ثوم مفروم – ملعقة صغيرة بابريكا حارة – ٢/١ ملعقة فلفل أبيض بودرة – ٢ ملعقة صغيرة من الملح – ملعقة صغيرة زعتر مطحون.

الطريقة:

- نذيب الزبدة ونضع نصف الكمية في ٤ صحون فخارية وتبقى على جنب.
- يدهن جانبي قطع الفيليه بالزبدة بوفرة ويضغط عليها باليد.
- بعد وضع الزبدة على شرائح الفيليه نجمع كل البهارات ونتبل السمك بها قبل القلي مباشرة.
- نقوم بقلي شرائح الفيليه في الزبدة ونبدأ من ناحية الجلد أولاً.
- نقلب الفيليه عندما يصل الجانب الأول إلى اللون البني الغامق.
- نستمر في القلي حتى نصل إلى نفس اللون على الجانب الآخر.
- يقدم السمك مع سلطة الزبادي. وبألف هنا وشفا.

سلق الإستاكوزا «اللوبسترا»



المكونات: ٤ حبات استاكوزا تزن كل واحدة نصف كيلو جرام – ماء وملح – ١/٤ كيلو جرام زبدة سايحة – شرائح ليمون – عرق كرفس – بهارات.

الطريقة:

- توضع القطع في حلة كبيرة تسعهم ونغطيهم بالماء ونرفع الحلة على النار حتى الغليان. وبعد الغليان نطفئ النار «المدة ١٠ دقائق غليان».
- نخرج القطع بعد سلقها ونضعها على ورقة نشاف وحتى يبرد ونصفي منه الماء.
- ينقل في أطباق التقديم كما هي ويزين بشرائح الليمون والبقدونس لاستخراج اللحم من الاستاكوزا.
- نقوم بفصل الكلابات بواسطة لويها واستخراج اللحم منها بعد تكسيرها بأي وسيلة ولو حتى بالمطرقة.
- يفصل الذيل عن الجسم وهو أكبر منطقة بها لحوم لدرجة أن تجارة الاستاكوزا تعني التجارة في الذيول فقط.
- تفصل الصدفة الظهرية عن الجسد عن طريق تخليصها بسكين حاد عند حدود التصاقها بالجسم.
- نهمل جميع الأحشاء والكبدة وهناك من يهملها وهناك من يأكلها.
- نحاول استخراج قطعات اللحم المتبقية في الجسم بواسطة شوكة.
- يمكن إعادة طبخ هذه اللحوم مرة ثانية وبعدة طرق رائعة ويمكن أكلها بعد غمسها في الزبدة السايحة. وبألف هنا وشفا.

استعمال ذيول الاستاكوزا



المكونات: ٤ قطع من الذيول ذوات الحجم الكبير – علبة مشروم معلب شرائح – ٢/١ كجم سلطة زبادي «زبادي مخلوط بزيت الزيتون والأعشاب» – ملح وفلفل وبهارات – زيت أو زبدة.

تحضير الذيول:

- نمسك الذيل من ظهره ونقلبه حتى نرى بطنه والحلقات المكونة منها.
- نحاول التخلص أولاً من هذه الحلقات بواسطة تخليصها بسن سكين حاد من الأجناب وبرفق لأننا سنحتاج صدفة الذيل ثانياً.
- بعد نزع حلقات البطن نقوم بسن السكين بتخليص حواف اللحم من الأجناب أولاً.
- نقوم بنزع لحم الذيل من الخلف إلى الأمام في كتلة واحدة.
- نقوم بتتبيل لحم الذيل بالملح والفلفل ونشويه على جريل أو طاسه ممسوحة بالزيت مع التقليب من وقت لآخر حتى التسوية «من ١٥ : ٢٠ دقيقة».
- صدفات الذيول ندخلها فرناً حاراً لمدة ٣ دقائق حتى يتحول لونها إلى الأحمر القاني.
- نخرج الصدفات من الفرن وبعد أن تبرد نقوم بحشوها بخليط الزبادي مع المشرم.
- نقوم بتقطيع الذيول إلى حلقات عرضية وننقلها بنفس ترتيبها إلى الصدفات مرة أخرى مع محاولة غرسها بلطف في الزبادي والمشروم بحيث ترى وكأنها لم تنزع من قبل.
- وتقدم هذه الذيول في المناسبات السعيدة ورأس السنة. وبألف هنا وشفا.

فيليه السمك الناجل

هو من أغلى أنواع السمك في المياه المالحة. وأجودها وأعظمها طعماً ويبلغ سعر الكيلو منه سعر كيلو الجمبري الكبير الجامبو.

المكونات: ٤ قطع متساوية من لحم الناجل - ٦ ملاعق زبدة سايحة - ٩٠ جرام بقسماط - ملعقة صغيرة من المستردة - صلصة وورشستر «صلصة المحار» والتباسكو الحار - ٢ ملعقة عصير ليمون - ملعقة بقدونس مفروم.



الطريقة:

- يتبل فيليه السمك بالملح والبهار ويوضع على صينية شواء وندهنها بالزبدة وتقدم للشواء بسرعة حتى لا يتغير لونها (المدة ٤ دقائق).
- نقوم بمزج الباقي من الزبدة مع البقسماط والمستردة والبصل والملح وصلصة الوورشستر والتباسكو حسب الرغبة مع عصير الليمون والبقدونس.
- نصب المزيج بعناية فوق السمك لتغطية كل ما فيه ومن جميع الجوانب.
- نضغط على قطعات السمك بشكل خفيف لتثبيت البقسماط.
- نعيد شوي السمك ثانية لمدة ٧ دقائق أخرى وعلامة التسوية هي تحول البقسماط إلى طبقة جافة وبلون بني يميل إلى الأسود.
- يقلب السمك على الوجه الآخر مع الأرز الأحمر. وبألف هنا وشفا.

سمك الهامور المشوي الحار

يمكن استخدام السمك البوري أو القاروس بدلاً من الهامور.

المكونات: ٤ سمكات هامور تزن الواحد ٤/١ كيلو – ١٢٠ جرام زبدة – بصلة واحدة مفرومة ناعم – حزمة ثوم مفروم ناعم – ٤ بصلات خضر مفرومة ناعم – حزمة كرفس مفرومة ناعم أو ٢ عود – ٢ ملعقة صغيرة بقدونس مفروم – ٢ بيضة مضروبة خفيف – ١٢٠ جرام بقسماط – ٤/١ ملعقة صغيرة من كل من «فلفل أبيض – فلفل أحمر حار – فلفل أسود» – ملعقة صغيرة ملح – ملعقة صغيرة من الشبت.



الطريقة:

- يغسل بطن السمك بعناية ويجفف.
- نرفع مقلاة على النار وبها نصف مقدار الزبدة ونسيحها ونضم إليها البصل والكرفس والفلفل الأحمر والبصل الأخضر والثوم.
- نقلي هذه الخلطة في الزبدة لحوالي ٣ دقائق أو حتى تذبل.
- نضيف الفلفل الأبيض والأسود والأحمر الحار والشبت والبقدونس ونقلب المزيج.
- نرفع المقلاة عن النار ونضيف البقسماط ونحركها ثم نضيف البيض المضروب ببطء وحتى تصبح الخلطة عجينة.
- نقوم بحشو السمك بالعجينة السابقة حتى الامتلاء.
- تسيح باقي الزبدة وترش على السمك وندخله الفرن للشوي على حرارة ١٨٠° ولمدة ٣٠ دقيقة.
- يقدم مع أرز الصيادية المولوي اللذيذ. وبألف هنا وشفا.

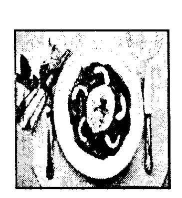
سمك البلطي من المياه المالحة بالشـــمر وســـلطة الليمـــون



المكونات: زيت – ٤ قطع متساوية الحجم من بلطي المالح الأحمر – ٤ رؤوس شمر «له سيقان تشبه الشبت» – ٢ ليمون – ٣ ملاعـق زيت سلطة خفيف أو أي زيت – رشة ملح وفلفل أسود.

الطريقة:

- نقوم بعمل شقوق بمعدل شقين على كل جانب من جوانب السمكة.
- ندهن جانبي السمكة بالزيت وقليل من عصير الليمون.
- نقطع رؤوس الشمر إلى شرائح رقيقة ونفرم الفروع الخضراء ناعم.
- نقسم ليمونة إلى فصوص ونحول الباقي إلى عصير الليمون.
- بعد تجميع عصير الليمون نضيف إليه الزيت والملح والفلفل.
- نقوم بمزج الخليط جيداً.
- نـضيف حلقـات الـشمر والأعـشاب المفرومـة وفـصوص الليمـون ونقلب الكل بعناية.
- نقوم بشوي السمك تماماً من على الجانبين.
- نقدم السمك ومن حوله السلطة ونظهـر فـصوص الليمـون. يمكـن استبدال السمك بالأنواع المتاحة. وبألف هنا وشفا.



سمك محشو ومخلي من العظام

نطلب من بائع السمك نزع عظمة السلسلة من ظهر السمك وتنظيفه من الداخل مع الإبقاء على الرأس والذيل.

المكونات: ٢ كيلو جرام من سمك البوري أو الشعور أو السالمون أحجام متساوية – ٢٥٠ جرام من فتات الخبز – ٤ ملاعق زبدة سايحة – رشة ملح وفلفل – ملعقة كبيرة عصير ليمون – ملعقة من الأعشاب المتاحة أو من الكزبرة المفرومة – عود كرات واحد مفروم ناعم – ١٢٠ جرام من حبات المشروم المفروم خشن.

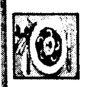


الطريقة:

- نحضر قطع ورق ألمونيوم بعدد السمكات التي لدينا وندهنها بالزيت.
- نقوم بخلط كل مكوناته تماماً.
- نقوم بحشو بطن السمك بالملعقة مع الضغط لتوزيع الحشو على السمكة ولملء الفراغ بعد نزع السلسلة ونحافظ على شكل السمكة الطبيعي.
- نقوم بلف السمك بأوراق الألومونيوم باتساع الورقة.
- نضع السمك في صينية مسطحة أو على الشبكة السلك مباشرة في فرن حرارته ٢٠٠ درجة ولمدة ٤٠ دقيقة.
- يقدم هذا السمك بورق الألومونيوم وبمجرد فتح الورقة فقط على طبق التقديم. وبألف هنا وشفا.

سمك الوقار أو غيره بالصلصة الهولندية

المكونات: ٤ قطع سمك فيليه – ١/٤ كيلو جرام لحم كابوريا إن أمكن ويمكن الاستغناء عنه إن لم يكن متوفراً – أوراق اللورا – ملح وفلفل وبهارات – ١/٢ بصلة شرائح – ٤ ملاعق خل أبيض + ملعقة عصير ليمون – صفار بيضتين – رشة فلفل أحمر حار ورشة بايربكا «الفلفل الأحمر البودرة البارد» – ملعقة زبدة جامدة – ١٢٠ جرام زبدة سايحة – ٢ ملعقة دقيق – ٢ ملعقة كريمة لباني أو قشدة.



الطريقة:

- نضع السمك وورق اللورا وشرائح البصل والخل وكمية من الماء الكافية لتغطية السمك في صينية فرن.
- نغطي المزيج وندخله الفرن لمدة ١٠ دقائق على حرارة ١٨٠°.
- يوضع صفار البيض وعصير الليمون والفلفل الأحمر الحار والفلفل الحلو في خلاطة كهربائية ونشغل الخلاطة حتى يتجمد الصفار.
- ثم نبدأ في إضافة الزبدة السايحة بالتدريج وببطء شديد حتى تتكثف الصلصة الهولندية ثم توضع جانباً.
- نضع ملعقة الزبدة المتبقية ونسيحها ونضيف إليها الدقيق ويطبخ على نار هادئة لدقيقة واحدة.
- نرفع السمك من صينية التسوية بعد الانتهاء من تسويته.
- نضيف الماء المتخلف من تسوية السمك الزبدة والدقيق مع التحريك المستمر ونستمر في الحركة حتى نحصل على صلصة ناعمة وكثيفة.
- نضيف الكريمة اللباني إلى الصلصة، ونسخن ولكن لا تصل إلى الغليان.

- نقوم بهرس لحم الكابوريا إن وجد في الصلصة.
- نضيف الصلصة الهولاندية إلى قطعات الفيليه بالمسح مع طبقة خفيفة.
- ندخل السمك الفرن حتى نحصل على اللون الذهبي الجميل. وبألف هنا وشفا.

سمك بصلصة البيض

مقدمة: كانوا في الماضي يحذرون وبإصرار من تناول البيض والسمك واللبن خوفاً من المرض أما الآن فنرى أن هناك الكثير والكثير جداً من أنواع الأكلات العالمية التي تجمع بين الأنواع الثلاثة في طبق واحد.

المكونات: ٤ سمكات من المتاح متساوية الحجم منظفة ومقطعة الزعانف والذيل – ٦ ملاعق خل أبيض أو أحمر – ٣ ملاعق من زيت الزيتون – عرقان من النعناع الطازج – عود من الروزماري الطازج – ورقة لورا مكسرة – ملعقة صغيرة زعتر – رشة ملح – شرائح ليمون للزينة – ٦ حبات فلفل أسود – فص ثوم مفروم – ملعقة أعشاب من المتاح – صفار ٣ بيضات مضروبة.



الطريقة:

- يوضع السمك في صينية شوي ونصب فوقه الخل والزيت والماء.
- نضيف الثوم والأعشاب وحبوب الفلفل الأسود والملح ويقلب السمك.
- توضع الصينية على النار ويغلي مرق النقع وتغطي الصينية وندخلها فرناً ساخناً على حرارة ١٨٠ درجة أو حتى يستوي السمك.

- ينقل السمك إلى أطباق التقديم ويحفظ ساخناً.
- يصفى مرق السمك على بان ماري حمام ماء ساخن ونهمل كل المحتويات.
- نضيف الدقيق إلى صفار البيض المضروب ونمزجه جيداً جداً.
- نضيف مزيج البيض إلى مرقة السمك على الحمام الساخن ببطء مع التحريك المستمر حتى يغلظ قوام المرقة وتصبح الصلصة كثيفة بحيث لا تصل للغليان.
- نضيف الأعشاب ونضبط الطعم والملح حسب الذوق.
- نقوم بتقشير الجانب العلوي للسمكة ونصب الصلصة عليه.
- تقدم الصلصة المتبقية في وعاء منفصل ويزين الطبق بشرائح الليمون.
وبألف هنا وشفا.

قطع السمك بالزنجبيل والبطاطس



المكونات: كيلو فيليه سمك أبيض أو سليم – ١٠ ملاعق دقيق – رشة ملح – ٢ بيضة – ٢/ ١ لتر مرقة سمك خفيفة – ٦ ملاعق خل أبيض – زيت يكفي للقلي – قطعة زنجبيل طازج حوالي ١٠٠ جرام مفرومة خشن – قرن فلفل أحمر وأخضر حار مفروم ناعم – ٣ حبات بطاطس مكعبات ٣سم[٣] – ٤ بصلات خضر مفرومة ناعم – ٣ ملاعق صويا صوص – ملعقة بابريكا – ٢ ملعقة دقيق مذوبتان في ٤ ملاعق ماء.

الطريقة:

- يقطع فيليه السمك أو السمك الكامل إلى جزل أو قطع بحجم ٥ سم ونتبلها بالملح والبهارات.
- نضرب البيضة جيداً ونضيف الدقيق والخل ونضربهم حتى نحصل على مزيج متجانس.
- نغمس السمك في الدقيق ثم في المزيج.
- نسخن زيت يكفي للقلي ونقلي السمك على دفعات حتى الحصول على اللون الذهبي.
- نحتفظ بملعقة زيت من المتخلف من القلي ونضيف لها الزنجبيل والفلفل والبصل الأخضر وتبقى على جنب - نقوم بتحمير البطاطس في الزيت المتخلف من التسوية.
- يضاف المرق إلى الوعاء ويغلي - نضيف من المرق المغلي على دقيق الذرة ونضيف الصويا صوص ونعيده إلى المرق ثانية ونستمر في تحريكه باستمرار حتى يتكثف.
- نعيد السمك والخضار إلى الصلصة ويقدم وبجانبه البطاطس. وبألف هنا وشفا.

جمبري بالكاجو



المكونات: ملعقة صغيرة من كل من «زنجبيل مفروم - ثوم مفروم - بيكربونات الصودا» - ١/٤ ملعقة صغيرة سكر - ١،٥ ملعقة نشا - ٥٠٠ جرام جمبري ني - بصلة صغيرة مقطعة مكعبات - ملح وبهارات - ٤ ملاعق زيت - حبتان

كوسة وسط مقطعة مكعبات ١،٥ سم٣ – ٦٠ جم حبات الكاجو – قرن فلفل مقطع مكعبات صغيرة.

الكاجو: هو نوع من المكسرات على شكل ملتوي.

للصلصة: كوب كبير شوربة دجاج – ملعقة كبيرة نشا – ٢ ملعقة صغيرة صلصة حارة «تباسكو» – ٢ ملعقة زيت سمسم – ملعقة خل أبيض.

الطريقة:

- يمزج الزنجبيل والثوم وملعقة ونصف من النشا وبيكربونات الصودا والملح والبهار والسكر
- يقشر الجمبري وينظف من الظهر ويقطع نصفين للأحجام الكبيرة وتضاف إليه المكونات الجافة وتنقع لمدة ٢٠ دقيقة ويصفى.
- يحمر البصل لمدة دقيقة واحدة – تضاف الكوسة والفلفل الأحمر ونقلي حوالي ٢/ ١ دقيقة.
- نمزج مكونات الصلصة وتضاف إلى الوعاء.
- يقلى المزيج من الحركة المستمرة حتى تتكثف الصلصة ثم نضيف الجمبري وحبات الكاجو ونقلي حبات الكاجو والجمبري ١٠ دقائق. وبألف هنا وشفا.

سمك بمايونيز الثوم



المكونات: فيليه سمك يزن ١ كجم مقسم ٤ قطع متساوية – ملح وبهارات وعصير ليمون – ٨٠٠ جرام أوراق السبانخ مغسولة ومنظفة – زيت زيتون أو غيره.

للمايونيز بالثوم: صفار ٢ بيضة – ٤ فصوص ثوم معجون بواسطة الهون مع قليل من الملح – ملح وفلفل أبيض وملعقة صغيرة مستردة – ٣/ ١ لتر زيت عباد الشمس – عصير ليمونة أو ملعقتين خل.

الطريقة:

- يرش الفلفل وعصير الليمون وزيت الزيتون والملح المناسب على السمك.
- نشوي السمك لمدة ٤ دقائق على شواية كهربائية أو الفحم أو الفرن.
- نفرم السبانخ فرما ناعماً ونسلقها بمائها «لا حاجة لإضافة الماء» مع إضافة الملح وفي حلة مغطاة ولمدة ٣ دقائق فقط وحتى تذبل الأوراق.

عمل المايونيز:

- يوضع صفار البيض في خلاطة كهربائية ويضاف إليه الثوم.
- نضيف الملح والفلفل والبهار والمستردة ونشغل الماكينة بهدوء لمدة دقيقة.
- بعد الدقيقة نضيف الزيت بخرخور رفيع وبطيء ومنتظم – نفس الطريقة عند استخدام الطريقة اليدوية.
- عندما تتكثف الصلصة جيداً نضيف عصير الليمون أو الخل ولكن من الأفضل أن نضيفه في البداية للخوف من تحلل الصلصة.
- عند التقديم توضع في طبق التقديم طبقة من السبانخ وعليها السمك ونصب ما يكفي لمسح وجه قطعة السمك بالمايونيز.
- الزائد من المايونيز يقدم في أطباق صغيرة منفصلة. وبألف هنا وشفا.



حلقات السمك بالتوابل



المكونات: ملعقة طعام بابريكا – ملعقة مستردة – ملعقة زنجبيل طازج مفرومة ناعم – ٤ حلقات سمك الواحدة ٣سم ويفضل سمك السالمون – حزمة بصل أخضر صغيرة – خيارة متوسطة – ملح وبهار – ملعقة بقدونس – ملعقة شبت مفروم – ملعقة عصير ليمون – ٢ ملعقة زبدة.

الطريقة:

- نفرك أجناب الحلقات بالتوابل وتبقى في الثلاجة لمدة ساعة.
- نقشر الخيار تقشيراً خفيفاً جداً للاحتفاظ بقيمته الغذائية ويقطع إلى ٤ أجزاء طولياً – ثم يقطع إلى قطع طولية ٢,٥سم.
- نقطع شوشة البصل وجزءاً من العيدان ونقلبها في الزبدة مع عصير الليمون والشبت والبقدونس والتوابل ونطهي على النار ٥ دقائق.
- نشوي حلقات السمك على شواية متوسطة الحرارة ٦ دقائق لكل جنب.
- تقدم حلقات السمك ومعها الخيار والبصل الأخضر. وبألف هنا وشفا.

سمك السلطان ابراهيم



طعم هذا السمك يشبه طعم الجمبري وبعضهم يفضل أكله مع الكبر «نوع من المخللات ولكنها غالية جداً»

المكونات: ٢ ملعقة زيت الزيتون – ٢ فص ثوم مفروم – ٢ عود كراث مفروم ناعم – ٥٠٠ جرام طماطم كونكاسيه مقطعة شرائح طولية – ٢ ملعقة صغيرة بقدونس على كزبرة ناعمة – ٤ ملاعق

خل أبيض – ملح وفلفل ورشة كركم أو زعفران – ٨ سمكات سلطان إبراهيم كل اثنين يزنان ٤/١ كيلو جرام مقشر ومنظف الأحشاء عدا الكبد – ٢ رأس شمر حلقات – دقيق متبل بالملح والبهارات «الكبد هنا هي كبدة السمك نفسه».

الطريقة:

- نسخن مقلاة بها ٢ ملعقة زيت زيتون ونضيف الثوم والكراث ونغلي لمدة دقيقتين.
- نضيف شرائح الطماطم الكونكاسيه والأعشاب والخل والملح والبهارات والزعفران أو الكركم.
- نترك المقلاة على النار مكشوفة لحوالي ٣٠ دقيقة.
- نرفع مقلاة أخرى وبها زيت ونقوم بقلي حلقات الشمر حتى تذبل.
- نغمس السمك في الدقيق المتبل من كل الجوانب ويهز قبل القلي لنتخلص من الدقيق الزائد
- نرفع الشمر من الزيت ونقلي السمك في نفس الزيت حتى يحمر جانباه ويرتب السمك في طبق تقديم ساخن ويحاط بالشمر.
- نسخن الصلصة ونصبها على السمك ومن فوقه – إذا تبقت صلصة تقدم في وعاء منفصل.

لفائف السمك المحشي «الطريقة الألمانية»



المكونات: ٤ ملاعق زبدة أو زيت نقي – ٢ ملعقة دقيق – ٢/١ لتر مرقة سمك – ١٨٠ جرام جمبري مقشر ومسلوق – ١٠٠ جرام مشروم شرائح – ١٢٠ جرام لحم كابوريا محمر أو

طازج مسلوق – ٤ ملاعق كريمة لباني – ٣٠ جرام بقسماط – ملح وفلفل – ١٢ شريحة فيليه سمك رقيقة يمكن لفها ٨سم × ٥ سم – ٤ ملاعق زبدة سايحة.

الطريقة:

- نسيح الزبدة ونضيف إليها الدقيق حتى تُرغي مع التقليب المستمر.
- نضيف مرقة السمك إلى الزبدة ونحركها حتى نحصل على قوام كثيف.
- نرفع الصلصة من على النار ونضيف الكريمة اللباني.
- نضيف الجمبري والكابوريا والبقسماط.
- نفرد شرائح السمك ونقوم بحشوها بخلطة الجمبري والكابوريا ونقفلها بعيدان الخلة.
- نصب الزبدة السايحة المتخلفة من تسوية السمك وندخلها الفرن الحار لمدة ٣٠ دقيقة وبعد خروج السمك من الفرن نضيف صلصة الجمبري والكابوريا وما يتبقى يقدم منفصلاً. وبألف هنا وشفا.

سمك السلطان ابراهيم الأحمر

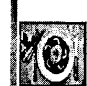
المكونات: ٢/١ كيلو مشروم من الحجم الصغير – ٢ فص ثوم مفرومين ناعماً – ٣ ملاعق زيت زيتون – عصير ليمونة واحدة – ملعقة بقدونس مفرومة ناعم – ٢ ملعقة صغيرة من الريحان المفروم ناعم –٤ ملاعق خل أبيض ممزوج في نصف ملعقة كبيرة نشا – ٤ قطع من سمك البوري الأحمر وزن كل واحدة ٤/١ كيلو جرام – ٢ ملعقة كبيرة بقسماط أبيض – ٢ ملعقة جبنة بارميسان.



الطريقة:

- نقوم بخلط المشروم والثوم وزيت الزيتون في مقلاة صغيرة.
- نرفع المزيج على النار المتوسطة ولمدة دقيقتين.
- نضيف كل الأعشاب وعصير الليمون والخل والنشا ونسخن حتى يتكثف السائل ويبقى على جنب حتى يتم تحضير السمك.
- ننظف السمك بفتح البطن بطولها وإخراج الأحشاء عدا الكبد لمن يرغب – وتقص الخياشيم بمقص ويغسل السمك جيداً.
- نضع السمك بالعكس واحدة بالرأس والأخرى بالذيل متجاورة وعلى صينية مسطحة تصلح للتقديم.
- نصب الصلصة المحضرة فوق قطعات السمك بالتساوي ومن فوقها البقسماط والجبنة البارميسان.
- يغطي السمك بالألومونيوم دون استخدام الصلصة وندخله الفرن على حرارة ٢٠٠° ولمدة ٢٠ دقيقة.
- نقوم بنزع الألومونيوم من على السمك ونعيده لمدة ٥ دقائق أخرى وحتى نحصل على اللون الذهبي الجميل - يمكن رفع درجة حرارة الفرن أو إشعاله من أعلى. وبألف هنا وشفا.

البلطي المشوي بالأعشاب والليمون



المكونات: ٤ سمكات بلطي ٤/ ١ كيلو للواحدة أو من أي نوع آخر – بعض عيدان زيت الزيتون – ملح وفلفل وبهارات وشرائح ليمون – بعض ورق العنب.

الطريقة:

- ينظف السمك ويغسل جيداً ويجفف ويرش بالملح والبهارات وعصير الليمون.
- توضع الأعشاب وعيدان زيت الزيتون في داخل بطون السمك.
- نحدث شقوقاً عرضية في كل جنب من السمك لسرعة التسوية ولتشرب السمكة من التوابل.
- يشوى السمك على الشواية الكهربائية أو الفحم حتى يتغير لونه إلى الأحمر.
- يلزم لكل جانب لشوي السمك حوالي ٨ دقائق ويسلق ورق العنب لمدة ١٠ دقائق ثم يبرد ويفرش في صحون التقديم ويوضع عليه السمك المشوي وشرائح الليمون. وبألف هنا وشفا.

سمك الشعور المقلي بالنشا

المكونات: ٤ سمكات شعور أو بوري – ١ كوب زيت نباتي – ٤ ملاعق حبات صنوبر أو الفول السوداني – ١٤٠ جرام دقيق ذرة «صفراء» – ملعقة صغيرة ملح وفلفل أبيض – عصير ليمونة واحدة – ملعقة صغيرة مرامية مفرومة أو كزبرة خضراء.



الطريقة:

- نقوم بتحمير الصنوبر وبحذر شديد في زيت هادئ ويصفى الصنوبر بأقصى سرعة عندما يبدأ في التلوين.
- نمزج دقيق الذرة والملح والفلفل.

- نغمس السمك جيداً في الدقيق المتبل ونهزها لننفض الزائد.
- نزيد قليلاً من الزيت على زيت الصنوبر بحيث يرتفع لمنتصف السمكة ونسخن الزيت.
- نقلي السمك حسب سعة المقلاة كل سمكة لوحدها أو كل اثنتين معاً أو حتى الأربعة معاً.
- زمن القلي حوالي ٥ دقائق للوجه الواحد ثم نقلب على الجنب الآخر ونفس الوقت مع تهدئة النار. يقدم مع أرز الصيادية. وبألف هنا وشفا.

السمك الأحمر المشوي مع الثوم والطماطم



المكونات: ٤ سمكات سلطان إبراهيم الأحمر أو بلطي المياه المالحة – ٣ ملاعق زيت زيتون – ٣ ملاعق من الخل الأبيض – ١ ليمونة – ٢ فص ثوم مفروم – ملح وبهارات – ٣٥٠ جرام طماطم كونكاسيه شرائح دائرية – بعض عروق الشبت للزينة.

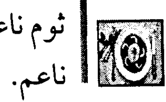
الطريقة:

- نحمي الفرن على حرارة ١٩٠ درجة.
- ينظف السمك بالحك على الجلد بواسطة شوكة أو بظهر السكينة من اتجاه الذيل إلى الرأس
- تنظف السمكة بفتح بطنها وإخلائها من الأمعاء وغسلها جيداً بعد قص الزعانف والذيل.
- نرص السمك خلف خلاف الرأس في ذيل الأخرى ومتجاورة في صينية التسوية.

- نمزج الزيت والخل وعصير ليمونه واحدة ونضيف الثوم والملح والبهارات ونرشه على السمك.
- نضع شرائح الطماطم الدائرية فوق السمك.
- ندخل السمك إلى الفرن ونلاحظ رش السمك من وقت لآخر بالسائل المتخلف عن التسوية.
- يقدم السمك ويزين بالشبت. وبألف هنا وشفا.

سمك بصوص سويت اندساور «حامض وحلو»

المكونات: ٤ قطع من سمك البلطي ٤/ ١ كيلو للقطعة «البلطي النيلي» - ملعقة عصير ليمون - ٢٣٠ جرام شرائح رقيقة من الزنجبيل الطازج - ٤ ملاعق خل - ملعقة من الصويا صوص - ٢ ملعقة نشا - ٢ بصلة خضراء مقطعين - فص ثوم ناعم - جزرة صغيرة مقشرة ومفرومة ناعم أو مبشورة ناعم.



الطريقة:

- بعد تنظيف السمك كما سبق نقص جميع الزعانف عدا زعنفة الظهر الطولية.
- نحدث في جنب السمك ثلاثة شقوق لتشرب من التتبيلة ولسرعة التسوية.
- يتم سلق السمك ونضيف عصير الليمون والزنجبيل والملح والفلفل.
- نتركها تغلي حوالي ١٠ دقائق مع إضافة باقي المكونات كلها.
- علامة التسوية هنا شد الزعنفة العلوية فإن خرجت بسهولة يكون

السمك قد نضج.

- نرفع السمك من على النار ونصفي المرقة ونحاول ربطها بواسطة النشا المذاب في الماء البارد حتى تتكثف.
- نضع جزءاً منها على السمك عند التقديم والمتبقي يقدم بجانب السمك «صلصة الحامض الحلو الحقيقية». وبألف هنا وشفا.

يمكن تحضير السويت أندساور بالطريقة التالية: لتر كاتشب مضاف إليه قطع الأناناس الطازجة مكعبات ومكعبات الجزر وتضاف إلى البصل والثوم المحمر مع إضافته بعد السكر والبهارات والطماطم والعصير المصفى وكذلك إضافة معجون الطماطم ويربط الصوص بالنشا المذاب في الماء البارد. وبألف هنا وشفا.

سمك البوري مع صلصة اللبن الزبادي

المكونات: ٢ سمكة بوري تزن الواحدة ٢/ ١ كيلو جرام بدون الأمعاء والزعانف - ٢٠٠ جرام لحم مفروم - قرن فلفل أخضر مفروم ناعم - ٢ بصلة مفرومة ناعم - بقسماط - ٤ ملاعق عصير ليمون - كوب لبن طبيعي - ٢ فص ثوم مفروم - ٢ ملعقة صغيرة كزبرة مفرومة - ملح وبهارات.



الطريقة:

- يطلب من بائع السمك نزع عظام سلسلة السمك من ظهرها مع الاحتفاظ بالرأس والذيل.
- نقوم بعجن اللحم المفرومة مع البصل والفلفل الأخضر والبقسماط وعصير الليمون ونقوم برش بطن السمك بالملح والفلفل قبل حشوه باللحم.

- نحشي اللحم في بطن السمك وتوضع على قطعة من الورق الألومونيوم وعليه قليل من الزيت بحيث تكفي لف السمكة بالكامل.
- نقوم بتشكيل الورقة على شكل صينية للتسوية برفع حرفها وتقويتها.
- ندخل البوري الفرن على حرارة ١٨٥° ولمدة حتى ٣٠ دقيقة وحتى يصبح لحم السمكة قوي الملمس.
- يمزج اللبن مع الثوم والكزبرة والتوابل حسب الذوق.
- نقوم بإضافة ملعقتين من هذه الصلصة على كل سمكة قبل خروجها من النار والذي يتبقى يقدم بجانب السمك.
- يقدم السمك في طبق التقديم وعليه قطرات من الصلصة واضحة. وبألف هنا وشفا.

السمك الصيادية والخليجية



المكونات: ٣ بصلات حجم كبير مقطعة شرائح – ٥ فصوص ثوم شرائح – ٢ عود قرفة – ٧ حبات حبهان – بهارات « كمون وكزبرة – وبابريكا وفلفل أسود» – ٢ كيلو سمك عبارة عن ٨ سمكات كل منها مقطعة إلى ٣ قطع متساوية - السمك منظف ومقشر ومن أي نوع تحب – ٢ ملعقة زيت كبيرة – كيلو أرز حبة طويلة وإن لم يوجد فالمصري جيد – ١٠٠ جرام زبدة أو سمن بلدي – ٢ فص ثوم مفروم ناعم.

الطريقة:

- نرفع قدراً كبيراً على النار فيه البصل والثوم والقرفة والحبهان.

- نقلب البصل حتى يصبح لونه بنياً غامقاً جداً جداً مائلاً للسواد وحتى يشخشخ البصل أي تنفرد كل قطعة لوحدها عندها وفوراً نضيف كمية الماء اللازمة لتسوية كيلو أرز وحسب نوع الأرز ويبقى البصل يغلي لمدة ٢٠ دقيقة.
- نصفي الماء مرتين الأولى بمصفاة سلك والأخرى بشاش لضمان نظافة ماء الصيادية. سنحصل على ماء لونه بني غامق.
- نضيف للماء البهارات «كمون وكزبرة والبابريكا والفلفل الأسود والثوم المفروم والملح» وحتى الغليان نسقط السمك في الصيادية ونغطيه وحسب أحجام السمك ونوعه من ١٠ : ١٥ دقيقة تكفي.
- نرفع السمك بعناية ونضعه في وعاء ويغطي حتى يبقى ساخناً.
- نسقط الأرز في نفس الصيادية ويسوى ٢٠ دقيقة على النار.
- بعد إسقاط الأرز في الصيادية نقوم بتقليبه ونرفع النار.
- نراقب حتى يجف الماء ونهديء النار جداً ونضيف الزبدة أو السمن البلدي ونغطي حتى نهاية التسوية.

ويمكن أن:

- نستغني عن قطعة سمك فنقطعها قطعاً صغيرة ونقلبها في الأرز بعد التسوية.
- تسوي الصيادية برؤوس وعظام السمك فقط ثم ننقي الرؤوس والعظام من اللحم الذي بها ونقلب بها الأرز.
- يستخدم هذا الأرز مع جميع أنواع السمك وبلا استثناء ويغرف الأرز في سرفيس كبير ومن فوقه قطع السمك أو يوزع على الأطباق للأفراد. وبألف هنا وشفا.

سمك بالحشوه الغنية

المكونات: سمكة واحدة تزن كيلو جرام من القاروس أو الشبوط - ٢ ملعقة زبدة سايحة.

الحشـو: ملعقة زبدة – بصلة صغيرة مفرومة نـاعم – ١٢٠ جـرام مشروم مفروم خشن – بصلة مسلوق ومقطعة – ملح وبهارات – ٩٠ جـرام بقسماط – ٢ ملعقـة صغيرة مـن كـل مـن الـشبت والبقدونس المفرومين ناعم – رشة مسحوق جوزة الطيب.



للصلصة: ١٤٠ ملليتر كريمـة لبـاني – رشـة سكر – عـصير ٢/١ ليمونة مع بشرها – شرائح ليمون حامض وبقدونس للزينة.

الطريقة:

- نقوم بتقطيع البصل مكعبات ناعمة.
- يحمر البصل في الزبدة ونضيف المشروم لمدة ٣ دقائق فقط.
- نضيف مكونات الحشو المتبقية للبصل والمشروم.
- نقوم بتوزيع الحشو بالتساوي في بطن السمكة.
- نلف السمكة بورق الألومونيوم المدهون بالزبدة.
- ندخل السمكة الفرن على حرارة ١٨٠ درجة ولمدة ٤٠ دقيقة.
- يمكن تقليب السمكة على الجنب الثاني مرة واحدة فقط.
- عنـدما تـستوي الـسمكة نخرجهـا مـن الفـرن وننـزع عنهـا ورق الألومونيوم ونقوم بمزج مكونـات الصلـصة ورشـها عـلى الـسمكة وإعادتها للفرن لتسخينها بالصلصة ولمدة ٥ دقائق.
- ننقـل الـسمكة إلى سرفـيس التقـديم ونزينهـا بـشرائح الليمـون والبقدونس. وبألف هنا وشفا.

سمك السالمون بالجيلاتين



المكونات: ١٫٥ لتر ماء - ١/٤ لتر خل أبيض - رشة ملح - ٨ حبات فلفل أسود - ٢ ورقة لورا - ١/٢ حزمة بقدونس - بصلة صغيرة مكعبات صغيرة - بياض بيضتين - ملعقتان ممسوحتان من مسحوق الجيلاتين أو لوح جيلاتين مذاب في ١/٢ كوب ماء - ٤ سمكات منظفة جيداً - شرائح ليمون - خيار مخلل «النوع الصغير» - عروق من الشبت الطازج.

الطريقة:

- يمزج الماء والخل والملح وحبات الفلفل واللورا وعروق البقدونس. وشرائح البصل في طاسة كبيرة.
- نغمر كل هذه المقادير بالماء ونسلقهم لحوالي ٣٠ دقيقة.
- يوضع المزيج حتى يبرد ويترك جانباً.
- نضع السمك في المقلاة على المكونات السابقة وتعاد المقلاة إلى النار ثانياً ولمدة ٥ دقائق.
- نرفع السمك من على النار ونتركه يبرد ونرفع السمك من المقلاة مع الاحتفاظ بصلصة التسوية.
- نقشر جانباً من كل سمكة وهي ساخنة. جانب واحد فقط.
- نحاول خلع الفيليه بعناية حتى لا يتفتت وننقله في أطباق التقديم مع التأكد من خلوها من العظم والجلد.
- يصفى المرق المتخلف من التسوية في مقلاة عميقة ويضاف إليها بياض البيض.
- نضع المقلاة على النار ونضربها جيداً ويبقى الخليط على النار حتى الغليان مع الضرب المستمر.

- يجب أن نرى طبقة زيت تعلو بياض البيض الذي يطفو على السطح.
- نحاول تكرار العملية ونغلي المرقة ونرفعها من على النار وفي كل مرة سنجد أن الزيوت تعلو أكثر فوق بياض البيض الذي أصبح على شكل قرص.
- نصفي السائل بمصفاة دقيقة مبطنة بورق نشاف مقوى.
- بعد انتهاء التصفية نحتفظ بـ ٤/ ١ لتر منه.
- نضيف الجيلاتين المذاب مسبقاً إلى ٤/ ١ لتر مرق ونغلقه جيداً.
- ثم نعيد الـ٤/ ١ لتر إلى باقي المرق ونضع الخليط الجديد في وعاء من الثلج لسرعة تجميد الجيلاتين.
- عندما يبدأ في التحمير نرشه على فيليه السمك وعلى الزينة المضافة للطبق.
- ندخل السمك بالجيلاتين إلى الثلاجة حتى يتم تجميده. وبألف هنا وشفا.

واستمرارا في محاولة البحث عن بدائل اللحوم:

الأسماك والماكولات البحرية

دعماً للخضار واستكمالاً لحلقة الغذاء الضرورية بعيداً عن اللحوم وما جرَّته على الصحة من متاعب وأمراض نقول وبعد الإطلاعات الواسعة والقراءات المستفيضة أن.

الأسماك هي الحل الأمثل:

ما من طعام يضارع ويضاهي الأسماك والمأكولات البحرية عموماً والطازجة خصوصاً فهي طرية بطبيعتها وبعضها لا يصبح قاسياً إلا إذا أطلنا على النار زمن تسويته عن اللازم مثل الرخويات «الكلاماري والسبيط».

وفي أسواق السمك تتوفر أنواع عديدة من المأكولات البحرية ولذلك لزم علينا جميعاً أن نكون ذوي خبرة عن المصدر الأساسي للغذاء وعن كيفية إدراج المأكولات البحرية في النظام الغذائي بحيث يحبه كل أفراد الأسرة.

القيمة الغذائية للمأكولات البحرية:

يحتوي السمك على كمية من البروتينات التي تساعد في بناء الجسم وكمية مماثلة من السعرات الحرارية ولا يحتوي الأبيض منه عملياً على دهون لأن الدهون في السمك عموماً تتراوح ما بين نصف في المائة وحتى ٢٠ ٪ في المائة.

كما يتضمن السمك أحماضاً دهنية من النوع الذي يساعد على الوقاية من أمراض القلب والشريان التاجي.

ومما يميز السمك أيضاً عدم احتوائه على كربو هيدرات كما يعتبر مصدراً هاماً للفيتامينات المذابة في الدهون مثل فيتامين A.D والثيامين والريبوفلاين وانطلاقاً من هذه المنافع الجامة التي توفرها المأكولات البحرية. ينبغي أن نكون على علم بكيفية الاستفادة من هذا النوع من الطعام اللذيذ والمغذي في آن واحد.

وقد يظن البعض أن تحضير السمك عمل مرهق إلا أن هذا غير صحيح وما عليك سوى إتباع التعليمات التي سترد إن شاء الله في هذا الكتاب لترى أن الوسائل المتبعة سهلة وبسيطة للغاية.

والكثير من الناس يكره رائحة السمك. ولكننا ننبه أن رائحة السمك الطبيعية هي رائحة البحر الذي ورد منه وأن الرائحة الكريهة تدل على أن السمك فاسد وغير صالح للاستهلاك. مع التحذير بأن السمك سريع الفساد مما يتطلب المحافظة عليه أو طهيه طازجاً وهذا هو الأفضل.

علامات تدلك على أن السمك طازج:

يفضل شراء السمك الكامل أفضل من شراء الأجزاء وأن ملمس السمكة يجب أن يكون قوياً ولونها لابد أن يكون براقاً قوياً وعيناها لامعتان وأن تكون الخياشيم حمراء. وأن تلمع قشورها ولا تنبعث منها أي رائحة كريهة.

ويفضل طهي السمك يوم شرائه وإذا أردت الحصول على فيلية السمك أو قطعات منه فتأكد بنفسك من تلك الأوصاف السابقة في السمك الذي ستأخذ منه قبل تقطيعه.

القيمة الغذائية للأسماك:

يعتبر السمك من أغنى المأكولات على الإطلاق لاحتوائه على البروتينات التي يحتاجها الجسم لكي ينمو ويجدد خلاياه وبه كمية منخفضة جداً من الكربوهيرات والدهون والسمك الدهني يحتوي على فيتامين A – D الذائبة في الدهون.

وجميع أنواع السمك تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والرميوفلاين والفياسبين يعني B6 ، B12 وحمض النيتوتوتنيك والبيوتين.

ويحتوي السمك أيضاً على كمية كبيرة جداً من المعادن اللازمة لبناء الجسم الإنساني وسلامة وظائفه. وتتوفر أنواع من السمك الصغير جداً الذي يؤكل بعظامه وهذا النوع يوفر الكالسيوم المفيد للعظام كما يتضمن السمك أيضاً كمية منخفضة جداً من السعرات الحرارية إذا قورن بما تحتويه اللحوم.

وهذا الجدول البسيط يوضح مدى أهمية الأسماك مقارنة بغيرها ومنه سنكتشف أن:

٣٠ جرام سمك مسلوق	=	٢٤ سعر حراري.
٣٠ جرام من لحم البقر المفروم	=	٥٥ سعر حراري.
٣٠ جرام من الجبنة الشيدر	=	١٠٢ سعر حراري.

وكأعلى سعرات حرارية فإن ٣٠ جرام من سمك التونة تساوي ٣٢ سعر حراري.

إذن فللسمك مكانة وأهمية قصوى بالإضافة لأنه متوفر باستمرار في الأسواق وبأسعار أقل من أسعار اللحوم الحيوانية.

كيفية تجهيز بعض أنوع الأسماك والمأكولات البحرية.

- إذا كانت السمكة ستسوى كاملة فلنبدأ بإزالة قشر السمكة من ناحية الذيل فنمسك الذيل بشدة ونقشط في اتجاه الرأس بواسطة فرشاة خاصة مصنوعة من السلك أو بظهر السكينة العادية.
- نقوم بإزالة الزعانف بواسطة مقص مسنن خاص بذلك.
- تغسل السمكة تحت حنفية الماء البارد لإزالة ما يتعلق بها من قشور.
- بعد إزالة القشور إذا كانت السمكة من الحجم الكبير ومطلوب تقطيعها نبدأ بقطع الرأس من بعد الخياشيم مباشرة.
- نقوم بفتح البطن ونرى إن كان هناك ما يستحق أن نرفعه كالبطاريخ مثلاً وإلا نهمل كل الأمعاء.
- نقوم بغسل بطن السمكة من الداخل جيداً تحت حنفية المار البارد.

في حالة الرغبة في الحصول على فيليه السمك أي تشفيتها وإخلائها من العظم:

- نستخدم سكينة ذات سن مدبب وحادة ونبدأ بتخليص اللحم من أحد الأجناب من حول رأس السمكة ثم نضع السكينة عند بداية اللحم من ناحية الرأس وملاصقة تمامً لعظم سلسة ظهر السمكة.

- نستمر في الحز بالسكينة وهي ملاصقة للسلسة وفي اتجاه الذيل مع الحرص أن نخلص كل الجنب بما فيه لحم البطن حتى النهاية.
- وهكذا في الجنب المقابل مع الاحتفاظ بالرأس وعظم السلسة لنستخدمه في عمل شوربة السمك.

سلخ السمك الأحجام الكبيرة جداً:

- يفضل أن نشفي السمكة أولاً وذلك عن طريق البداية من ناحية الذيل.
- نمسك الذيل بقوة بواسطة قطعة من القماش وباستخدام سكينة حادة طويلة ونبدأ في الحز المتواصل من ناحية الذيل وفي اتجاه الرأس مع ملاحظة أن تكون السكينة ملاصقة لعظم السلسة وحتى نصل إلى الرأس.
- ندور حول الرأس بسن السكينة لنتخلص من النصف الأول وهكذا النصف الثاني.
- وبنفس الطريقة نبدأ بإزاحة الجلد عن اللحم بعد عمل فتحة ما بين اللحم والجلد من اتجاه الذيل إلى اتجاه الرأس مع ملاحظة أن السكينة العريضة لابد وأن تكون ملاصقة للجلد تماماً طول عملية إزاحة اللحم للحصول على فيلية سمك نظيف وهكذا تتم التشفية.

تنظيف وإعداد الجمبري:

- ننزع أرجل الجمبري لتسهيل فتح القشرة باليدين ومحاولة نزعها.
- نقوم بشق منتصف الظهر بعمق قليل حتى نخرج الخيط الرملي الأسود.
- عفواً ننزع الرأس أولاً ويحفظ بها لاستخدامها بعمل الشوربة.

تنظيف وإعداد الكابوريا:

- نمسك الكابوريا بواسطة قفاز أن أمكن ونلوي الواحدة بقوة ونسحب

من جهة المؤخرة وبواسطة البروز الموجود الخيوط السوداء التي توجد في البطن.

- نمسك الواحدة بيد واليد الأخرى نرفع بها الصدفة ونضعها على جنب.
- تنزع الخياشيم وترمي.
- تشق الكابوريا إلى نصفين ويستخرج ما تبقى من لحوم في الوسط.
- تشق القوائم لفتحها واستخراج ما بها من لحم.
- نعود إلى الصدفة ونستخرج ما بها من اللحم البني الطري.
- في حالة استخدام الصدفة يجب تهذيبها من الحواف وتجهيزها.
- أصبح اللحم جاهزاً للتسوية وكذلك الصدفة.

تحضير الاستاكوزا «اللوبسترا»:

- نبدأ بشق منتصف الاستاكوزا طولياً الجسم والذيل والذيل هو الأهم.
- وتقسم الصدفة إلى قسمين ونستخرج منها اللحم ويفضل لبس القفاز الخشن للحماية من خشونة صدف الاستاكوزا.
- الكلابتان تكسران برفق لاستخراج ما بهما من لحم.
- يجب محاولة نزع اللحوم قطعاً متكاملة للاستفادة القصوى بها.

تحضير الكلاماري والسبيط:

- نبدأ بنزع الرأس ثم سحب الشريط البلاستيكي في منتصف الجسم ورميه وننظف الرأس بالتخلص من منطقة المخ لما تحمله من اللون الأسود لأنه يمكن الاستفادة بكل الرؤوس بعد ذلك ثم نقوم برمي الأمعاء.
- نقوم بسلخ الكلاماري من الطبقة الرقيقة البنية اللون وبطرفي السبابة الإبهام من أعلى منتصف الظهر وهو المكان الذي سحبنا منه شريط البلاستيك.
- لو كان الكلاماري طازجاً فسيسلخ في سحبة واحدة

- سيتغير لون لحم الكلاماري في الحال إلى الأبيض.
- بعد الغسل والتشطيف الجيد يصبح الكلاماري جاهزاً للطهي.

قواعد طهي السمك: السمك الروستو

أولاً: القواعد التي يجب إتباعها عند طهي السمك في الأفران:

- يرص السمك على صينية مسطحة ذات حروف ويغطي جيداً بالسيلفر ولا يكشف إلا عندما نريد الحصول على لون الروستو الأحمر أو البني.

وتساعد تغطية السمك على:

- الإسراع في تسويته والحفاظ على رطوبته وحفظ نكهة السمك كما يحول دون توسيخ الفرن.
- يلزم تقليب السمك مرة واحدة في الفرن.

الشوى على الفحم:

- ننقي أنواع السمك كبير الحجم نسبياً وقوى اللحم بشرط أن نفرغ ما في معدته ونتبلها مع الأعشاب والروائح الجميلة.
- إذا كانت الأسماك صغيرة الحجم ونخشى خسارتها نقوم بلفها بورق السيلفر.

السمك مع الخضار:

- مجموعة الخضار «البصل والثوم والبقدونس والفلفل الرومي وغيرها».
- وبما أن السمك يستوي بسرعة يمكن تدبيل هذه المجموعة من الخضار قبل إضافتها بتسويتها على النار لمدة ٥ دقائق.
- ونضع السمك على نصف الكمية والنصف الآخر فوق السمك وتغطي وندخلها الفرن لمدة ٣٥ دقيقة.

السمك الروستو:

- هو الذي يقشر وتنظف بطنه ويغسل جيداً ويوضع في بطنه حشوة بها أعشاب مع الثوم وتشقق ظهر السمكة مرة أو مرتين.

السمك المقلي:

- غالباً ما تكون قطعاً «جزل» بالعظم أو فيليه وفي الحالتين يتبل السمك ويحفظ لوقت ما قبل القلي ولو حتى ٣٠ دقيقة.
- يستحسن القلي على نار هادئة وزيت متوسط الحرارة حتى لا يلون السمك دون تسوية.

سلق السمك:

- هو الطبخ في سائل كالماء ويتبل الماء أولاً ونضع فيه البصل والثوم والبهارات والأعشاب وتبقى لتغلي حتى تستوي المكونات أولاً ثم نضع الملح والسمك حتى يتم التسوية حسب نوع السمك.
- ثم ننشل السمك من الماء ويجهز للطعام ويمكن استخدام ماء السلق لتصبح شوربة أو استخدامها في أنواع الصوصات المختلفة.

الطهي على البخار:

- يلزم لهذا النوع «ستيم خاص بتوليد البخار» وإذا تعذر هذا فهناك طقم حلة ومصفاة وغطاء تركب على بعضها بإحكام بحيث لا يتسرب البخار.
- يتبل السمك أولاً ويبقى في التتبيلة فترة قبل وضع السمك في المصفى التي تركب بإحكام على الحلة التي بها ماء مغلي يتصاعد منه البخار الحار ليسوى السمك. وهذه أنظف وأضمن وأفيد سبل التسوية. وبألف هنا وشفا.

بعض الصوصات المحببة لمصاحبة السمك:

- ما من شيء على الإطلاق يضاهي مذاق السمك الطازج والمتقن طهيه والمصحوب بمجموعة الخضار الطازج والمزين بالليمون الحامض وعصير الليمون ومع ذلك فلا مانع من تقديم عدة صوصات مع الأسماك أو بجانبها للتزيين ولزيادة القابلية لأكل الأسماك.

خلاصة مرق السمك:

- يمكن تحضير هذه الخلاصة من زيادات لا حاجة لنا بها مثل رؤوس السمك والعظام والجلد وتحضير هذه المرقة «الشوربة» يكون بإضافة البصل والثوم والأعشاب إلى الماء الذي يضم مخلفات السمك ونترك الناتج يغلي لمدة ٤/١ ساعة أو ٢٠ دقيقة.
- تستخدم هذه الشوربة في تحضير الصوصات والصلصات والشوربة التي تقدم بجوار السمك أو يسوى بها أو توضع عليه.

الصلصة البيضاء



المكونات: ٣ ملاعق زبدة – ٦ ملاعق دقيق أبيض – ٤/١ لتر حليب كامل – ملح وفلفل أسود.

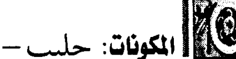
الطريقة:

- تذوب الزبدة في وعاء على النار ونضيف الدقيق ونقلبه حتى يمتزج ويزيد.
- ثم نضيف الحليب الذي يفضل أن يكون ساخناً مع إضافة الملح والبهارات والفلفل الأسود وتبقى تغلي لمدة ٣ دقائق ثم نرفعها من على النار ونستمر في ضربها لمدة دقيقة أخرى بعيداً عن النار وبذلك تصبح الصلصة البيضاء جاهزة.

تنويعات هامة للصلصة البيضاء

◀ يمكن إضافة بعض الصلصات إلى هذه الصلصة وعندها سيتغير اسمها إلى اسم الصلصة التي أضيفت إليها.

صلصة الكاري



المكونات: حليب – كاري – الكركم – بهارات مختلفة.

◀ تضاف ملعقة صغيرة من الكاري البودرة المذاب في قليل من الحليب ومعه قليل من الكركم والبهارات التي تزكي طعم الكاري «كمون بودرة وكزبرة – حبهان مطحون» بذلك ستصبح بودرة الكاري ولكنها الصلصة الحاصلة لأن هناك طريقة أخرى لصلصة الكاري ستجدها في باب اللحوم.

صلصة البقدونس



المكونات: بقدونس مفروم – حليب –زبدة – دقيق.

◀ تتم بإضافة ملعقة كبير من البقدونس عند وضع الزبدة والدقيق وقبل وضع الحليب.

◀ ويمكن تزويد بعض البقدونس المفروم عند التقديم أيضاً.

صلصة الجبنة الشيدر



المكونات: جبن شيدر – حليب – صلصة بيضاء

◀ يسخن ٤/٣ كوب حليب على بان ماري «حمام ساخن» قدر الحليب فوق قدر به ماء يغلي. وذلك حتى نضمن عدم غليان الحليب.

- نقطع ١٠٠ جرام جبنة شيدر قطعاً صغيرة ونلقيها في الحليب مع التقليب المستمر.
- نضيف خليط الجبنة إلى الصلصة البيضاء وسيصبح اسمها صلصة الشيدر.

صلصة المشروم

المكونات: مشروم – زبدة – ملح وبهارات – كزبرة خضراء – صلصة بيضاء

- تقطع ٦٠ جرام من المشروم الطازج قطعاً ناعمة ويتم تحميره في الزبدة.
- مع إضافة ملح وبهارات وملعقة صغيرة من الكزبرة الخضراء ونصفي المشروم في بمصفاة سلك ونضيفه إلى الصلصة البيضاء.

صلصة الجمبري



المكونات: جمبري – ثوم ناعم – زيت – صلصة بيضاء.

- يحمر ١٠٠ جرام من الجمبري الخالي من القشر والمنظف في قليل من الزيت مع فص ثوم ناعم – الجمبري يقطع صغيراً جداً ويضاف إلى الصلصة البيضاء. بعد أي إضافة للصلصة البيضاء ترفع على النار وتقلب لمدة دقيقتين حتى تأخذ طعم ورائحة المضاف الجديد.

صلصة البيض



المكونات: بيضتان – صلصة بيضاء.

- نقوم بضرب البيض ضرباً جيداً ونضيفه على الصلصة البيضاء قبل أن

تغلي مباشرة.

- أو نقوم بسلق البيضتين ونفرهما ناعماً بالسكين ونضيفهما إلى الصلصة.

صلصة البصل



المكونات: بصل - زبدة - صلصة بيضاء.

- نفرم بصلة متوسطة بيضاء ناعماً ونحمرها في قليل من الزبدة ثم نضيفها إلى الصلصة البيضاء.

الصلصة الهولندية (٤ أفراد)



المكونات: ٣ ملاعق كبيرة خل - ملعقة طعام من الماء - صفار بيضتين - ٦ ملاعق زبدة - ملح وفلفل أسود وبهارات.

- تستخدم هذه الصلصة مع مختلف الأنواع من لحوم وأسماك وطيور ولكن في حالة التقديم مع السمك تكون حارة نسبياً.

الطريقة:

- نخلط الخل بالماء ونرفعه في مقلاة على النار ونتركه يغلي ويتبخر حتى يصبح مقدار ملعقة طعام واحدة.
- نرفع المقلاة عن النار ونتركها حتى تبرد قليلاً.
- في وعاء يسمح بخلط المقادير نضع صفار البيض ومعه الخل ونرفع على حلة بها ماء ساخن لا يغلي ونضرب الخل وصفار البيض حتى يربط.
- نقوم بتقطيع الزبدة قطعاً صغيرة نقوم بإلقائها في الهولانديرز واحدة بواحدة مع الضرب المستمر على حمام الماء الساخن حتى ننتهي من الكمية كلها «يمكن أن نسيح الزبدة حتى يتبخر الحليب منها ثم نضيف الزبدة إلى صفار البيض في ماكينة خلط كهربائية».

- نهدئ النار بقدر الإمكان حتى لا يفسد البيض.
- نقوم بوضع البهارات وضبط الطعم حسب الذوق والمزاج. تقدم بجانب السمك. وبألف هنا وشفا.

صوص الترتار (٤ أفراد)

المكونات: تقدم هذه الصلصة عادة مع السمك والبطاطس المقلية. ٣٠٠ ملليتر من المايونيز الطازج – ٢،٥ ملعقة خيار مخلل مفروم ليس ناعماً والخيار يكون من الحجم الصغير جداً – ٢،٥ ملعقة من الكبر المفروم وإن تعذر فعليك بمضاعفة كمية الخيار – ١/٢ كوب حليب أو كريمة خفيفة – ملعقة صغيرة من البقدونس أو الريحان المفروم.



الطريقة:

- نقوم بمزج المايونيز والحليب أو الكريمة مزجاً بدون الإكثار من الضرب حتى لا يتحلل الخليط ويصبح كله كالماء.
- نضيف مفروم الخيار ونقلبه برفق. وبألف هنا وشفا.

صلصة اللبن بالكرفس (٤ أفراد)

المكونات: ٣/٤ كوب لبن طبيعي – ملعقة صغيرة نعناع مفروم ناعم – ملعقة صغيرة من عصير الليمون – ملعقة صغيرة عسل أبيض صافي – ٦ ملاعق طعام كريمة خفيفة أو زبادي – عرقان من الكرفس الفرنساوي مبشوران ناعماً.



وهي أنسب أنواع الصوصات التي تؤكل مع السمك وهي خفيفة ومفيدة للمعدة وتقدم مع السمك الروستو والمستوي على الفحم.

الطريقة:

- نقوم بمزج جميع المقادير جيداً عدا الكرفس.
- يضاف الكرفس أخيراً وتقدم طازجة.
- يمكن استبدال الخيار المبشور بدلاً من الكرفس الفرنساوي.

صلصة المايونيز (٤ افراد)

هي الأشهر عالمياً ولها عدة طرق مختلفة ولكنها جميعاً ملائمة للأسماك.

المكونات: ملعقة صغيرة مستردة – بيضة واحدة – صفار بيضة واحدة – ٣ ملاعق طعام عصير الليمون الحامض – ٣/ ١ لتر زيت عباد الشمس – ملح وفلفل – يمكن إضافة بهارات حسب نوع الأكل.



الطريقة:

- في خلاطة كهربائية نضع المستردة والبيض وصفار البيض.
- يضرب حتى يتجمد ونضيف البهارات والليمون وتدار الخلاط حتى يتجمد ثانية وهنا يصب الزيت ببطء شديد على الخليط حتى نهايته.
- مع دوران الخلاط المستمر ينعقد المايونيز ويصبح كريمة والبعض يسمونها كريمة المايونيز.

تنوعيات المايونيز:

مايونيز بالكاري: استبدل المستردة بمعلقة كاري بودرة أو صوص.

مايونيز بالبقدونس: بإضافة ملعقة بقدونس مفروم إلى المايونيز المحضر سابقاً.

مايونيز الطماطم: عند إضافة عصير الليمون نضيف ملعقة طعام من معجون الطماطم.

مايونيز الثوم: بإضافة ثلاثة فصوص ثوم معجونة مع الحامض.

مايونيز الليمون والريحان: بإضافة ملعقة صغيرة من مبشور جلد الليمون وملعقة صغيرة من الريحان.

وبألف هنا وشفا.

شوربة السمك

المكونات: ٤ ملاعق من الزبدة – بصلة مفرومة بيضاء متوسطة الحجم – ٢/١ حزمة كرفس أو عرق كرفس فرنساوي مفروم – فص ثوم كبير مهروس - ٤٥٠ جرام طماطم كونكاسيه – ٤٥٠ جرام سمك من أسماك اللحم الأبيض – بهارات – وملح وفلفل - ٤/١ و ١ لتر ماء مغلي أو شوربة سمك ١٠٠ جرام - جمبري مسلوق – بقدونس مفروم للزينة – حزمة زعتر – ٤ ورقات لورا.



الطريقة:

- في مقلاة كبيرة نسيح الزبدة على النار ونضيف إليها البصل والثوم والكرفس على نار معتدلة حتى يذبل البصل.
- نضيف الطماطم الكونكاسيه ويستمر الطهي لمدة دقائق مع التقليب.
- نضيف السمك المقطع مكعبات ١ سم إلى البصل والطماطم.
- نضيف التوابل وورق اللورا إن وجد والزعتر.

- نضيف شوربة السمك «الناتجة عن سلق رؤوس وعظام السمك» أو الماء المغلي ونغطيها ونتركها لتستوي في زمن قدره ١٥ دقيقة.
- بعده نرفع حزمة الزعتر وورق اللورا وقطعات السمك بالمقصوصة.
- نحتفظ بالسمك ونقوم بتوزيعه على أطباق الضيوف قبل أن نصب الشوربة ونهمل الزعتر واللورا.
- يقدم بجانبها الخبز المحمص. وبألف هنا وشفا.

شوربة السمك بالخضار

المكونات: ٤٠٠ جرام سمك فيليه أبيض وملعقة زبدة كبيرة - ٢٢٥ جرام بطاطس مكعبات ١ سم٣ - ٢ جزرة متوسطة مكعبات ١سم٣ - بصلة مفرومة متوسطة الحجم - ٤٥٠ أو ١/٢ ١ لتر شوربة سمك - كوسة متوسطة مكعبات - ٣ ملاعق كبيرة دقيق ذرة. - حزمة بقدونس مفروم.



الطريقة:

- يقطع السمك إلى مكعبات ٢سم٣ ويسلق على نار هادئة ويحتفظ بماء السلق.
- نرفع البصلة مع ملعقة الزبدة ونحمر البصلة حتى تذبل ونضيف إليه الجزر لمدة ٥ دقائق مع التقليب.
- نضيف البطاطس ولمدة ٣ دقائق أخرى ثم نضيف الكوسة لـ ٣ دقائق مع التقليب المستمر.
- نضيف ٢/ ١ لتر شوربة السمك بالإضافة إلى المتخلف من سلق السمك.
- نضيف البهارات في ٢/ ١ كوب ماء بارد إذابة تامة ونرفع الشوربة من

على النار.

- نضيف السمك المكعبات إلى الشوربة ونربطها بالماء والدقيق.
- نرفعها على النار مرة أخرى حتى يغلظ قوام الشوربة.
- عند الغرف يراعي أن يشمل كل طبق على كل المحتويات. وبألف هنا وشفا.

شوربة الجمبري

المكونات: عرق صغير وملعقة صغيرة من الزعتر - ورقة لورا - ٣ ملاعق زبدة أو مرجرين «زبدة نباتية» - بصلة واحدة مفرومة ناعم - قرن فلفل أحمر مفروم ناعم - حزمة كرفس مفرومة ناعم - ٢ فص ثوم ناعم - ١/٢ لتر شوربة سمك - ١/٤ كيلو جمبري جاهز للطهي - ٣ ملاعق دقيق - ١/٢ ملعقة فلفل أسود ناعم - ٢ ملعقة صغيرة بابريكا «فلفل أحمر بودرة بارد» - ملح وبهارات «كمون وكزبرة».



الطريقة:

- نرفع حلة التسوية على النار وبها الزبدة والبصل والبهارات والكرفس والثوم.
- ونطبخ على نار هادئة حتى تذبل المكونات.
- في طاسة أخرى يطبخ الفلفل الأحمر الحلو والدقيق حتى يتغير اللون.
- نضيف الدقيق والفلفل إلى خلطة البصل ويقلب ويطبخ لمدة ٣ دقائق.
- نصب شوربة السمك وتدريجياً مع الحركة المستمرة حتى تمتزج جيداً.
- نضيف الزعتر وورق اللورا.

- تخفف النار وتتم التسوية على نار هادئة لمدة دقائق.
- يضاف الجمبري إلى الشوربة بدون تقطيع ويسوى حتى يحمر لونه ويلتوي لمدة ٥ دقائق.
- ثم نرى قوام الشوربة إذا كانت كثيفة جداً ممكن تزويدها بالماء الساخن مع ضبط الطعم.
- نضيف الملح والبهارات حسب الطلب وحسب المزاج.
- بعد الغرف في الأطباق تقطع أوراق الكزبرة الخضراء وتضاف على وجه صحون التقديم. وبألف هنا وشفا.

الجمبري المقلي رقم١

المكونات: ٩٠٠ جرام جمبري مسلوق وغير مقشر – ٢ فص ثوم مفروم ناعم – ٣٠ جرام زنجبيل طازج مفروم ناعم – ملعقة طعام من الكزبرة المفرومة. – ٣ ملاعق كبيرة من الزيت – ملعقة كبيرة خل أبيض – ملعقة كبيرة صويا صوص – بصل أخضر مفروم للزينة.

الطريقة:

- تنزع رأس الجمبري بحذر ويقشر تماماً إلا لذنب يبقى ولا يزال.
- ينقع الجمبرى في جميع المكونات السابقة ماعدا الكزبرة بعد خلطها جيداً ببعضها ولمدة ساعة.
- تسخن مقلاة كبيرة ويلقى فيها الجمبري بكل الخلطة التي نُقع فيها ويحرك لفترة قليلة ٢: ٣ دقائق – لكي يكون هناك فرصة للتسخين لأن كثرة تسخين الجمبري تجعله شديداً جداً.

- يقطع البصل قطعاً كبيرة ويقدم على الجمبري.
- يقدم معه الأرز بالكاري والخضار. وبألف هنا وشفا.

الجمبري المقلي المولوي ٢



المكونات: ٥٠٠ جرام جمبري متوسطة الحجم مقشر ومنزوع الرأس وخيط الرمل الأسود من الظهر - ملعقة كبير بقدونس مفروم - ملعقة صغيرة ثوم مفروم ناعم - ملح وفلفل أسود - ملعقة كبيرة جبنة بارميزان - ٢ بيضة - ٢/ ١ كوب حليب - ٤ ملاعق دقيق - ٤/ ٣ كوب زيت للقلي.

الطريقة:

- في بولة التحضير نضع الثوم والبقدونس والملح والفلفل والجبنة المبشورة.
- نضع بيضة واحدة مع الخليط ونضربها جيداً حتى الامتزاج ثم نضيف البيضة الأخرى.
- نضيف ٢/ ١ كوب حليب إلى المخلوط ونضربه حتى يمتزج تماماً.
- نلقى الجمبري كله دفعة واحدة في خليط البيض ونقلبه جيداً حتى يطول البيض كل حبة جمبري.
- نقوم بإلقاء الدقيق كله دفعة واحدة ونقلبه جيداً حتى يغلف كل حبة جمبري.
- نتأكد من أنه لو سحبنا إحدى حبات الجمبرى لا يتساقط منها سائل البيض.
- تبقى التتبيلة هكذا لحوالي نصف ساعة.

- نقوم بقلي الجمبري بالواحدة في زيت متوسط الحرارة وعلى دفعات.
- عندما نحصل على اللون الذهبي الفاتح فهذا يعنى أن الجمبري جاهز للأكل. وبألف هنا وشفا.

سمك مقلي بصوص الثوم

المكونات: ٩٠٠ جرام أو ١ كيلو جرام من الأنشوجة الطازجة أو أي نوع من الأسماك صغيرة الحجم - ١٢٠ جرام من الطحينة العادية - ٤ ملاعق كبيرة من الماء البارد - ملح - زيت للقلي.

مكونات صلصة الثوم: ٤ شرائح من الخبز التوست نزعت عنها القشرة الحمراء ونقعت في الماء لمدة ١٠ دقائق «نصف كوب ماء» - ٤ فصوص ثوم مفرومة فرماً خشناً - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ٥ ملاعق من زيت الزيتون - ٢ ملعقة ماء «اختياري» - ملح وبهار - ٢ ملعقة بقدونس مفروم - شرائح ليمون حامض للتزيين.



الطريقة:

- نضع الطحينة في وعاء عميق مع رشة الملح.
- يضاف الماء تدريجياً بالمقادير اللازمة وحتى الحصول على صلصة ثقيلة جداً.
- تحضر مقلاة بها زيت متوسط الحرارة للقلي. وعندما يكون جاهزاً نبدأ.
- نغمس كل ثلاث سمكات في الصلصة «الدقيق» كل مرة حتى تحيط بها من كل الجوانب ونقوم بإلقائها في الزيت وهكذا.

- نستمر في القلي على دفعات حتى يصبح السمك هشا وبلون الذهب.
- أثناء القلي نقوم بتجهيز صلصة الثوم.
- لابد من إحضار خلاط كهربائي أو كبة لسهولة الحصول على الصوص «الصلصة».

كيفية الحصول على صلصة الثوم:

- نفتت الخبز في الخلاط الكهربائي.
- نضع في الخلاط الكهربائي الثوم وعصير الليمون والبهارات.
- أثناء دوران الخلاط نضيف الزيت في خيط رفيع جداً وببطء حتى ينتهي.
- إذا وجدنا أن الصلصة ثقيلة جداً يمكن إضافة زيت زيادة أو بعض الماء.
- بعد الانتهاء من قلي السمك نصب فوقه بعناية قطرات صلصة الثوم لتشمل كل الكمية المقدمة ويمكن التزيين بشرائح الليمون حسب الرغبة. وبألف هنا وشفا.

حلقات الكلاماري اللذيذة

نقوم بتنظيف الكلاماري كما سبق.

المكونات: ٧٠٠ جرام كلاماري منظف ومغسول جيداً ومقطع حلقات بعرض ١ سم - ٧٠ جرام دقيق عادي - ملح وبهارات «فلفل أسود» - حزمة بقدونس مفروم - ٢ فص ثوم مفروم ناعم جداً - ملعقة صوياصوص - ٢ بيضة - ١/٢ كوب حليب.



الطريقة:

- في بولة عميقة نضع الثوم المفروم ونصف حزمة البقدونس والملح

والفلفل والصوياصوص وبيضة واحدة.

- نضرب كل المقادير وحتى تمتزج ثم نضيف البيضة الأخرى والحليب مع استمرار الضرب حتى الامتزاج.

عند بداية القلي:

- نرفع طاسة بها زيت متوسط الحرارة وعندما يصبح الزيت جاهزاً نغمس الحلقات في الدقيق تماماً ثم ننقلها إلى خليط البيض ومن ثم إلى الزيت على دفعات حتى ننتهي من الكمية.

تحذير هام جداً:

- إطالة زمن القلي في الزيت يجعل حلقات الكلاوي شديدة جداً ولا يمكن أكلها.
- تزين الحلقات بشرائح الليمون وهي أكلة لذيذة جداً. وبألف هنا وشفا.

كباب السمك

يفضل سمك أبو سيف لأن لحمه متماسك ولا يتفتت بسهولة.

المكونات: كيلو جرام فيليه السمك «سمك بدون جلد أو عظام» - ٦ ملاعق زيت زيتون - ملعقة أوزبجانو أو كزبرة مفرومة - معلقة بهارات مشكلة «كمون - كزبرة - فلفل أسود» - مسحوق جوزة الطيب - عصير ومبشور ليمونه صغيرة - ٤ حبات طماطم كبيرة مقسمة إلى ٤ قطع - ٢ ليمونة مقطعة شرائح - بقدونس للزينة.



الطريقة:

- نقطع السمك إلى مكعبات ٣سم٣ أو ٤سم٣.

- يخلط زيت الزيتون والأعشاب وعصير الليمون وبشر الليمون ومجموعة البهارات ويمزج جيداً.
- نشك قطع السمك بالترتيب التالي: سمك - طماطم - ليمون.
- نطلي الأسياخ بخليط زيت الزيتون بعناية فائقة.
- نجمع أسياخ السمك على بعضها حتى يشرب السمك من التتبيلة ويبقى في الثلاجة على الأقل ساعة قبل الشوي.
- عندما نقوم بالتسوية نداوم على دهن الأسياخ أثناء عملية الشوي.
- المدة اللازمة لشوي الكباب هي ١٠ دقائق مع التقليب بعناية.

ويمكن أن:

- نستبدل سمك أبو سيف بسمك التونة.
- استبدال شرائح الطماطم بحبات طماطم صغيرة.
- نقدم الكباب بمصاحبة الأرز الأبيض والسلطات المشكلة الطازجة. وبألف هنا وشفا.

السمك بالخل الأبيض



المكونات: كيلو جرام سمك فيليه من أي نوع تحب - ٢/ ١ كوب دقيق - ملح وبهارات «دائماً الكمون البودرة مهم في تتبيل السمك» - ٢ جزرة متوسطة مقشرة ومقطعة شرائح رقيقة - بصلة كبيرة شرائح رقيقة - ٣ ورقات لورا - ٢ عرق بقدونس فرنساوي كبير أو حزمة صغيرة - ٢/ ١ قرن فلفل حار مفروم ناعم - ٤/ ٣ كوب خل أبيض - ٦ فصوص ثوم مقطعة شرائح رقيقة - زيت زيتون.

الطريقة:

- يقطع السمك إلى مكعبات ٣سم٣.
- ترص قطعات السمك على سطح مستوى ويرش بخليط الملح والدقيق ويقلب جيداً.
- ينخل السمك بعد ذلك للتخلص من الدقيق الزائد.
- نقلي قطعات السمك في زيت الزيتون حتى يصفر لونها وتوضع على ورقة نشاف.
- يضاف الجزر والبصل ونقلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
- نضيف ورق اللورا والبقدونس والخل والفلفل الحار و ١/٤ لتر ماء.
- يغطي القدر ويبقى على نار هادئة لحوالي ٢٠ دقيقة.
- نخرج السمك ونحتفظ به في مكان دافئ لحين التقديم مع تسخين بعض المرق المتخلف عن التسوية ليصب فوق طبق التقديم وكذلك قطع الجزر والبصل ويزين بورق البقدونس. بألف هنا وشفا.

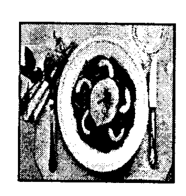
سندوتشات الجمبري الهشة



المكونات: ٩٠ جرام زبدة - ١/٤ لتر ماء - ١٠٠ جرام دقيق منخول - ٣ بيضات مضروبة - ٤٥ جرام زبدة - ٤٥ جرام دقيق - ١/٤ لتر حليب - ٢ ملعقة طعام خل أبيض - ورق اللورا - ٢٠٠ جرام جمبري مفروم - ٢ بيضة مسلوقة ومفرومة - رشة من جوزة الطيب المبشورة - ملعقة كبيرة شبت مفروم - ملح وفلفل.

الطريقة:

- نضع الـ٩٠ جرام زبدة في ١/٤ لتر ماء في وعاء ونرفعهما على النار حتى الغليان.
- نضيف الـ١٠ جرام دقيق إلى الماء دفعة واحدة ويضرب جيداً حتى تتخلص العجينة من جوانب الماعون ويترك حتى يبرد قليلاً.
- يضاف البيض المضروب إلى خليط الطحين ويضرب بقوة حتى يمتزج البيض تماماً.
- نفرش صينية الفرن المسطحة بورق الزبدة.
- نوزع بالملعقة على الورق كميات كل ملعقة متباعدة حتى لا تلتصق.
- ندخل الصينية الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة ولمدة ٢٥ دقيقة أو حتى تصبح الفطائر منتفخة ولونها بني وجامدة تشبة حلوى الاكلير.
- نقوم بتسييح ٤٥ جرام زبدة ونضيف إليها ٤٥ جرام دقيق ونقلبها حتى تزيد.
- نضيف الحليب تدريجياً ونخلط المزيج جيداً.
- نضيف الخل الأبيض وورق اللورا ويغلي الخليط ونرفع ورق اللورا.
- نضيف جميع المكونات بما فيها الجمبري المفروم لمدة ١٠ دقائق.
- نشق الفطائر كما تشق سندوتشات الهمبورجر ونحشي بخليط الجمبري ومفروم البيض. وبألف هنا وشفا.



الجمبري المقلي على الطريقة اليابانية

المكونات: ١٢ حبة جمبري كبير نيئ – ٢ فيليه سمك أبيض مقطع شرائح ٥ × ٢سم – سمك صغير كامل «من ذوات الحجم الصغير مثل الأنشوجة والجرانه» – ٢ حبة سبيط عريض وبظهره عظمة كبيرة مقطعان ٧ × ٣سم – ٢ ملعقة من الدقيق العادي – صفار بيضة واحدة – ٤/ ١ لتر ماء مثلج – ١٢٠ جرام دقيق عادي – زيت للقلي – فنجان صغير صويا صوص – مبشور ليمونتين وعصيرهما.



الطريقة:

- نفصل رأس الجمبري ونقشره ونخرج الخط الأسود من الظهر ويبقى الذيل.
- يغسل السمك والحبار ويجفف ويرش عليها جميعاً ٢ ملعقة كبيرة من الدقيق.
- نخفق صفار البيض مع الماء لتشكيل مزيج.
- ينخل ١٢٠ جرام دقيق عادي ويضاف إلى المزيج ويخلط جيداً في بولة متوسطة الحجم.
- نسخن الزيت في مقلاة كبيرة ونشرع في القلي.
- نقوم بغمس كل قطعة من السمك في خليط الدقيق جيداً ثم نتخلص من الزوائد ونقليها في الزيت وهكذا دفعات حتى ننتهي من الكمية.
- يرفع السمك بعناية ويصفى بالوضع على ورق نشاف للتخلص من الزيت.
- يحتفظ به ساخناً في فرن أو مكرويف لحين تقديم الطعام.
- نخلط الصويا صوص وعصير الليمون ومبشور الليمون ويمزج جيداً ويقدم بجانب السمك. يقدم مع أرز الصيادية. وبألف هنا وشفا.

سلطة الجمبري والبيض

المكونات: ٤ بيضات مسلوقة – بصلة كبيرة بيضاء مفرومة – ٢/١ قرن فلفل أحمر مفروم – نصف قرن فلفل أخضر مفروم – ١٢٠ جرام جمبري مسلوق ومقشر ومنظف من الأحجام الصغيرة.

مرق التتبيل: ٦ ملاعق زيت – ٢ ملعقة من الخل – فص ثوم مفروم ناعم – ملعقة صغيرة مستردة – نصف ملعقة صغيرة شطة حمراء – ملح.

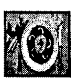


الطريقة:

- لسلق البيض في هذه الحالة نحاول خرق البيض بإبرة أو مثقب حتى نضمن تجميد الصفار داخل البيضة والمحافظة على شكله الطبيعي ويسلق مدة ٩ دقائق وحتى يصل الماء إلى درجة الغليان يرفع البيض وينقل إلى ماء بارد ويبقى حتى الحاجة إليه وذلك لضمان عدم حدوث الخط الأسود حول الصفار «المستخدم هنا هي بيضة واحدة».
- نمزج ما تبقى من البيض «٣ بيضات» مع باقي المقادير في وعاء كبير بمضرب البيض حتى نحصل على مزيج كثيف.
- يصب مرق التتبيل على السلطة وتخلط باحتراس كي لا تتفتت.
- تقدم سلطة الجمبري على ورق الخس.
- البيضة المسلوقة تقسم إلى ٤ أقسام طولياً ويزين بها طبق السلطة. وبألف هنا وشفا.

جمبري بصلصة الباربكيو

المكونات: ٤٥٠ جرام جمبري جامبو «حجم كبير» مسلوق وغير مقشر – ١٠٠ جرام زبدة غير مملحة – ملح – ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الأسود والفلفل الأبيض والفلفل الأحمر الحار – ملعقة صغيرة من كل من الزعتر المفروم أو البودرة والروزماري والأوزبجانو «كل هذه الأسماء موجودة في السوبر ماركت وبعضها عند العطارين» – فص واحد من الثوم المفروم – ملعقة صغيرة من صلصة السمك «وورشستر» – كوب مرق السمك – ٤ ملاعق من الخل الأبيض – أرز مطبوخ.



الطريقة:

- نتزع عيون الجمبري وشواربه.
- نذوب الزبدة في مقلاة كبيرة ونضيف إليها الفلفل الأبيض والفلفل الأسود والفلفل الأحمر الحار والأعشاب والثوم.
- يضاف الجمبري ويقلب على النار لبضعة دقائق ثم يرفع ويوضع جانباً.
- تضاف صلصة الوورشستر والمرق والخل إلى المزيج الموجود في المقلاة وتوضع على النار حتى تبلغ الغليان وتترك لحوالي ٥ دقائق كي تخف كميتها.
- يضاف الملح حسب الذوق.
- نرتب الجمبري على طبق الأرز وتصب الصلصة فوقها مع الأرز. وبألف هنا وشفا.

يلاحظ: أن نقوم بتنظيف الجمبري قبل الأكل كما لو كان ما زال في وجبات أخرى ولكن حينما يسوى الجمبري برأسه وقشوره فيكون له طعم أكثر جمالاً - أسماء الصلصات الغربية في هذه الوجبة موجودة وبكثرة في السوبر ماركت في الأسواق المصرية.

لفائف السمك بالصلصة الحمراء



المكونات: ١٠٠ جرام كريمة أو «قشدة» – ملعقة صغيرة من الأوزبجانو المجفف – رشة ملح ورشة فلفل أحمر حار – ٤ قطع سمك من الأنواع الطويلة – سمك البلايس أو البوري.

الطريقة:

- نقوم بتنظيف السمك وسلخه واستخراج فيليه السمك.
- إذا كان الفيليه سميكاً يمكن شقه نصفين ليصبح لفافتين.
- نضيف شرائح ليمون مخلل مع حزمة شبت للزينة والرائحة.

صلصة الطماطم

المكونات: ملعقة كبيرة زيت – بصلة متوسطة مفرومة – عود كرفس مفروم – قرن فلفل صغير حار مفروم – ٤/١ ملعقة من كل من «الكمون – الزبدة – والزنجبيل المطحون» – ٢/١ قرن فلفل أحمر ونصف قرن فلفل أخضر مفرومين – ٤٠٠ جرام من الطماطم المقشرة + ملعقة كبيرة من معجون الطماطم – ملح وفلفل وبهارات و«رشة سكر» الرشة تعني ما بين أطراف الأصابع.



الطريقة:

- نسخن الزيت في مقلاة سميكة القاعدة ويقلى البصل والكرفس والفلفل الحار والبهارات حوالي ٥ دقائق على نار هادئة.
- يضاف الفلفل الأحمر والأخضر والمكونات ويغلي الخليط ثم نهدئ النار ويترك الخليط على النار ما بين ١٥: ٢٠ دقيقة مع تقليبه من وقت لآخر ويوضع جانباً أثناء تحضير السمك.

تحضير السمك:

- نقوم بخلط الكريمة والجبنة الكريمة مثل جبنة «بوك مثلاً» والأوزبجانو والفلفل الأحمر الحار مع بعضها وتوضع جانباً.
- نقوم بالحصول على فيليه السمك كما شرحنا سابقاً.
- نقوم بفرد فيليهات السمك ودهنها بالجبنة الكريمي من الداخل وتلف بعناية وتغلف بواسطة أعواد الأسنان.
- ترتب قطع لفائف الفيليه في صينيه مدهونة بالزبدة.
- يغطي السمك ويدخل فرناً حرارته ١٨٠درجة ليبقى ١٠ دقائق.
- نصب صلصة الطماطم على لفائف السمك ونعيدها إلى الفرن ثانية وبدون غطاء ولمدة ١٥ دقيقة أخرى.
- علامة التسوية هي أن يصبح اللحم قوياً ومكبوساً.
- يزين الطبق بشرائح الليمون.

ويمكن أن: نزيد في حشو اللفائف بالجمبري المفروم والمعصج أو لحم الكابوريا ويقدم معه طبق أرز الصيادية أو سلطة الخضار المشكل. وبألف هنا وشفا.

فطيرة الجمبري والفلفل الحار

المكونات: ١٢٠ جرام دقيق عادي – ٢ ملعقة من الزبدة أو المرجرين – ٢ ملعقة سمنة نباتي – ٤ ملاعق ماء بارد.

للحشو: ٤ بيضات – كوب حليب – كوب من الكريمة اللباني – فص ثوم مفروم مع رشة ملح – ١٢٠ جرام جبنة شيدر مفرومة – ٣ بصلات خضر مفرومة – ٢ قرن فلفل رومي أخضر مفرومين – ٤/١ كيلو جرام بقدونس مسلوق ومقشر ومنظف – ٥ حبات جمبري صغير مسلوق وغير مقشر وعروق بقدونس للزينة.



تحضير فطيرة الجمبري:

- يوضع الدقيق مع رشة الملح في عجانة كهربائية أو يدوية ويخلط مرتين.
- تضاف الزبدة والشحم ويخفق المزيج حتى ينعم - إن كان في خلاطة كهربائية يجب عدم الإفراط في العجين.
- يضاف السائل تدريجياً في الخلاطة الكهربائية بواسطة قمع وحتى تتماسك العجينة ، ويتم ذلك أثناء تشغيل الآلة.
- توضع العجينة في كيس بلاستيك نظيف بحيث يغلفها جيداً وتجمد في فريزر لمدة ٣٠ دقيقة
- ترقق العجينة بواسطة النشابة المغمورة بالدقيق وعلى طاولة مرشوشة بالدقيق.
- يلف قرص العجينة الدائري حول النشابة ونضعه في الصينية بحيث تغطي القاع والحواف
- نضغط على العجينة بلطف لنتأكد من التصاقها بالقاع والحواف.

- نقطع الزائد من حواف العجينة بالضغط بالنشابة أو بسكين. ننتظر حتى نعد الحشوة.

إعداد الحشوة:

- يخلط البيض مع الحليب ويرفع على «بان ماري» حمام ماء ساخن.
- نضيف الجبن الشيدر بالتدريج مع الحركة المستمرة حتى تذوب تماماً وننتهي منها.
- نرفع الحليب والجبنة من على النار ونضيف لهما الكريمة ونضرب حتى الامتزاج.
- نرفع مقلاة على النار وبها زيت نضع فيه كمية الجمبري بعد فرمها بالسكين فرماً خشناً ومع الثوم والفلفل الرومي المفروم حتى التسوية لمدة ٥ دقائق.
- نقوم بصب المخلوط على الفطيرة بعناية وندخلها الفرن في حرارة ٢٠٠ درجة ولمدة ٤٠ دقيقة وحتى تشتد وتصبح قوية وتتحول إلى اللون الأشقر اللذيذ.
- نقدمها ومن حولها قطعات الجمبري المسلوق وغير المقشر وعروق البقدونس. وبألف هنا وشفا.

ويمكن أن:

- نضيف شرائح الفلفل الأحمر وشرائح الفلفل الأخضر والكزبرة المفرومة إلى الحشو قبل دخولها للفرن.
- يمكن صناعة هذه الفطيرة في فطيرات صغيرة تسوى على حدة بحيث لا تحتاج إلى تقطيعها بما يساوي فطيرة لكل شخص.
- يقدم هذا الطبق ساخناً أو بارداً ومعه سلطة المايونيز.

فيليه السمك المشوي

المكونات: ٤ قطع فيليه سمك يفضل من العريض – ٢ بيضة مفصول الصفار عن البياض – رشة ملح وبهارات ومستردة – ٢٥٠ جرام زيت الفستق أو الذرة – ملعقة كبيرة بقدونس مفروم – ملعقة كبيرة عصير ليمون – صلصة تباسكو الحارة حسب ما نحب.



الطريقة:

- نضع صفار البيض في بوله ملساء ونضيف إليه الملح والفلفل والمستردة.
- يخلط حتى يمتزج ونزيد الخلط بعمل خرخور رفيع جداً من الزيت إلى صفار البيض مع الضرب المستمر باليد أو بالخلاط الكهربائي حتى الحصول على كريمة المايونيز.
- نحضر التوابل بمزج البقدونس وعصير الليمون والتباسكو وبياض البيض ونضرب إما باليد أو الخلاط الكهربائي حتى يتجمد.
- نضيف مخلوط البقدونس إلى المايونيز ونمزجهما باليد وبرفق جداً.
- نضع هذا الخليط على فيليه السمك ونمسح الوجه الأول جيداً ثم نشوي على الشواية الكهربائية حتى يتلون ويحمر الوجه الأول.
- نقلب الفيليه على الوجه الآخر وندهن بالخليط ونسويه أيضاً حتى نحصل على لونه المشوي البني المحبب.

ملحوظة:

- عند تحضير المايونيز لو أنه تحلل أثناء ضربه لأي سبب ممكن زيادة صفار بيض مضروب مقدماً خفيفاً ثم إضافته للمايونيز المتحلل

وسيريطة ثانية إن شاء الله.

- هذه الصلصة لذيذة جداً يمكن استخدامها مع الكثير من أنواع السمك.
- يمكن تقديم الطماطم المشوية بجوار هذا الطبق. وبألف هنا وشفا.

السمك المقلي بدقيق الذرة

دقيق الذرة حينما يغلف به السمك عند القلي يصبح السمك مقرمشاً وله نكهة خاصة.



المكونات: كيلو جرام سمك القاروس النيلي أو فيليه سمك – حليب – ٢/١ كيلو جرام دقيق ذرة – ٢ ملعقة طعام دقيق عادي – رشة ملح – ٢ ملعقة صغيرة «بابريكا» فلفل أحمر بودرة حلو – ٢ ملعقة صغيرة كمون ناعم – ٢ ملعقة صغيرة ثوم مفروم باليد أي بالسكين.

الطريقة:

- يمزج الدقيق الذرة مع الدقيق العادي والملح والفلفل الأحمر والكمون والثوم في وعاء مسطح على طاولة أو في ورق الزبدة.
- يقلب السمك في هذه الخلطة من كل الجوانب ويضغط عليه حتى يتشبع بالخلطة.
- يسخن الزيت في مقلاة عميقة.
- يوضع السمك على دفعات بسيطة ويقلى ويقلب حتى يطفو السمك على السطح.
- يبقى يقلب حتى يُذهَّب لونه أو يحمر قليلاً.

◀ يصفى على ورق نشاف ويقدم فوراً ساخناً ومعه شرائح الليمون.
◀ يقدم بجانبه سلاطة الخس والزيتون والأرز الأحمر. وبألف هنا وشفا.

سمك مشوي بالصلصة الحارة جداً «روموسكو»

المكونات: كيلو جرام كم سمك البوري الأحمر أو الرنجة أو السردين - ورق اللورا - ملح وبهارات وفلفل اسود - زيت زيتون - عصير ليمون.

لصلصة الروموسكو: حبة طماطم كونكاسيه مقطعة ناعم - ٣ ملاعق لوز مطحون - ١/٢ فص ثوم مهروس - ملعقة كبيرة خل أحمر - ٤ قرون رفيعة من الفلفل الأحمر الحار (٢ ملعقة كبيرة فلفل مفروم) حسب المزاج ويمكن تخفيض الكمية أو منعها تماماً - ملعقة كبيرة من التباسكو - كوب زيت الزيتون - ملح وفلفل.



الطريقة: **تحضير الروموسكو**:

◀ نجمع اللوز والثوم والفلفل الأحمر ونقوم بدقهم في الهون حتى نحصل على مزيج ناعم - لسهولة الدق ونضيف قليلاً من الملح.
◀ نخلط المزيج بالخل الأحمر ويضاف الزيت تدريجياً بكميات بسيطة مع استخدام مضرب البيض اليدوي مع التوقف للتأكد أن الكمية قد امتصت تماماً ثم نعيد إضافة كمية أخرى وهكذا حتى ننتهي من كل الزيت.
◀ نضبط الملح للصلصة والطعم حسب الذوق.

إعداد السمك:

◀ ينظف السمك جيداً وتنزع أحشاؤه ويغسل جيداً ويدعك بالملح والفلفل

ونضع بداخله أوراق اللورا.

- ندهن الجسم من الخارج بزيت الزيتون من كل جانب ثم يرش بعصير الليمون.
- إذا كان السمك من الأحجام الكبيرة يلزم إحداث شق أو اثنين في كل جانب لسهولة عملية التسوية.
- تتم التسوية في الفرن مع استخدام النار العليا في الفرن عند الحاجة.
- يلاحظ أثناء شوي السمك أن نقوم بدهانه بمخلوط الزيت والليمون.
- يلزم للتسوية حسب سمك السمك على كل جانب من ٥: ١٠ دقائق.
- بعد التسوية نضيف الصلصة الحارة على السمك فور خروجه من الفرن.
- يقدم مع السمك الأرز بالخلطة «خلطة الجمبري» والخضار. وبألف هنا وشفا.



الفهرس

